30

ГИПНОЗ



ГИПНОЗ

Полное руководство к освоению гипноза,
месмеризма, ясновидения и внушения
Врачебное
и воспитательное применение гипноза

Перевод с английского



RĪGA "AVOTS" 1991

88.6
Гип 50

ХУДОЖНИК Э.ГАРКЕВИЧ

ISBN 401 - 00739 - 6

ВВЕДЕНИЕ

Необходимо, чтобы читатель обратил внимание на содержание предисловия, так как в нём выражена не только философия высших явлений, составляющих основу этой книги, но и предлагается целый ряд опытов, когда испытуемый находится в состоянии бодрствования. Эти опыты помогут изучающим настоящее руководство постепенно, незаметно приобрести над собой ту власть, то доверие к себе, без которых невозможно пользоваться в жизни успехом и быть хорошим гипнотизёром.

РАЗВИТИЕ ВОЛИ

Самым ценным качеством человека является его способность действовать на окружающих силой своей воли. Качество это основывается на уверенности в себе и в своих силах, а называют его по-разному. Мы будем придерживаться термина "магнетизм". Изучение данной книги может развить уверенность в себе даже у самых застенчивых людей. Чтобы яснее и проще уяснить вам эту истину, следует сказать: застенчивость и чувство неловкости - главные препятствия на пути к успеху - совершенно исчезают у людей, точно следующих приведённым здесь указаниям.

ОПЫТЫ

Конечно, если вы только прочтёте данное руководство и отложите его в сторону, предполагая, что хорошо с ним ознакомились и сумеете применить его в жизни, когда представится надобность, успеха вам не сможет гарантировать никто. Безусловно необходимо, чтобы вы, пользуясь каждым представившимся случаем, ежедневно производили один или несколько опытов. При этом очень рекомендуем не приступать к следующему опыту, пока не научитесь хорошо исполнять предыдущий.

ЦЕЛЬ ОПЫТОВ

Мы рекомендуем прежде всего изучить шесть последовательных опытов, при помощи которых вы разовьёте в себе веру в собственные силы и познакомитесь с основными законами, которые позволяют говорить о гипнозе как о специальной научной области. Вы никогда не должны забывать, что вовсе не требуется усыплять медиума, чтобы получить гипнотические явления низших степеней.

УСТРАНЕНИЕ НЕУДАЧИ

Каждый, кто только начинает опыты, боится неудачи и сопровождающего её неловкого положения - это вполне естественно. Поэтому сначала уясните для себя, как избежать и того, и другого. Во-первых, необходимо тщательно избегать слова "гипноз" и постараться уничтожить даже мысль о том, что предпринимаемые вами опыты носят гипнотический характер. Вы можете называть их, например, опытами магнетических и нервных притяжений.

Во-вторых, следует чётко сказать, что успешный результат опыта всецело обуславливается напряжением силы воли и степенью сосредоточенности человека, подвергающегося опыту. Вы являетесь только руководителем опыта. Если тот, кто согласился стать вашим "подопытным", имеет такую силу воли, что может выбросить из головы все мысли, не соответствующие мыслям производящего опыт, то можно заранее рассчитывать на полный успех. Если же, наоборот, ваш клиент слабоволен и не обладает способностью сосредотачиваться, то вы зря потратите на него время. Поэтому ваша задача - ясно и подробно объяснить тем, с кем намерены производить опыты, что успех может быть достигнут главным образом от их собственного твёрдого и добровольного желания содействовать вам. Подробное предварительное указание на это обстоятельство, объяснение важности полного сосредоточения на опыте будет первым шагом к устранению возможной неудачи и сопровождающих её насмешек.

ОПЫТЫ В СОСТОЯНИИ БОДРСТВОВАНИЯ

Предлагаемые опыты ясно показывают, что можно господствовать над духом кого-либо из окружающих, в то время как он вполне обладает всеми свойственными ему в нормальном состоянии способностями.

ПЕРВЫЙ ОПЫТ

Для этого опыта рекомендуем собрать небольшое общество, чтобы была возможность найти наиболее подходящего медиума. Если, однако, у вас нет возможности пригласить несколько человек, то вы можете проделать опыт и над одним клиентом.

Вызванное ослабление мускулов. Предположим, вы пригласили участвовать в опыте несколько мужчин и женщин в возрасте от пятнадцати до двадцати пяти лет. Рассадите их на удобных стульях вокруг себя полукругом. Твёрдо скажите, что во время проведения опыта нельзя ни шутить, ни шалить. Затем обратитесь к ним приблизительно с такой речью: "Мы собрались сегодня здесь, чтобы попробовать провести несколько опытов из области психических явлений. Я прошу вас отнестись ко мне с полным вниманием и содействием. Это облегчит выполнение всего того, что я потребую. Если же вы не отнесётесь к опытам с полным вниманием и сосредоточением, то достичь успеха будет очень и очень трудно. Если вы будете противиться моему влиянию, то тем самым сделаете успех попросту невозможным. Поэтому, пожалуйста, постарайтесь быть совершенно пассивными и способными к восприятию, чтобы мои слова оказали на ваш мозг необходимое действие. Теперь, прежде чем начать опыт, попрошу вас полностью расслабить мускулы - это поможет необходимому умственному расслаблению и покою".

Наставление к тому, как сидеть во время опыта. Продолжайте свою речь: "Усядьтесь как можно удобнее. Пусть ноги свободно стоят на полу. Руки опустите на колени и попеременно поднимайте то правую, то левую, когда я буду говорить: "Правую!" или "Левую!". Давайте рукам полную возможность непринуждённо, в состоянии полного расслабления опять падать на колени. Это упражнение мы проведём шесть раз для каждой руки".

Теперь сядьте на свой стул напротив участников опыта и невысоко подняв свою правую руку, скажите:" Правую!".

Приказание и его действие. По вашему приказанию все присутствующие поднимают свои правые руки указанным вами способом, и подержав их две - три секунды в воздухе, бессильно, без всякого напряжения роняют их на колени. Теперь вы произносите: "Левую !" и поднимаете вверх свою левую руку. Присутствующие должны в этот раз поднять левые руки и точно так же, расслабленно, опустить их на колени, когда вы вновь скажете: "Правую!". Руки должны падать на колени тяжело, как бы омертвело. Цель этого приёма - вызвать полное расслабление мускулов. Благодаря этому вы делаете первый шаг к тому, что идея пассивности, закладываемая вашими словами, оказала известное действие на мышцы и дала им полный физический покой.

После того, как вышеприведённое упражнение сделано пять - шесть раз, встаньте, обойдите всех участников опыта и скажите отдельно каждому из них: "Оставайся в полном покое. Одновременно с этими словами приподнимите у каждого сначала правую, затем левую руку, и опуская их, обратите внимание на то, чтобы они падали безжизненно, вяло. Это покажет, что необходимое расслабление мышц наступило.

Дальнейшие указания. Теперь скажите участникам: "Вы все находитесь в спокойном состоянии, ваши мышцы полностью расслаблены. Я начну опыт по очереди с каждым из вас. При этом не шепчитесь друг с другом, не беседуйте между собой. Отнеситесь как можно внимательнее к моим словам. Выполните мои просьбы. Вообразите, что вы на самом деле выполняете то, что я вам приказываю, что вы чувствуете именно то, что я хочу, чтобы вы чувствовали. В результате мы все увидим очень интересные явления".

Исполнение первого опыта. Выберите одного из присутствующих, который, как вам кажется, наиболее восприимчив к внушению. Поставьте его спиной к полукругу и заставьте смотреть вам в глаза. Устремите свой собственный взгляд ему в переносицу, ни секунды от неё не отрываясь. Говорите с ним спокойным, уверенным тоном. Это безусловное требование при всех опытах. Не торопитесь, не повышайте голоса, как будто вы привыкли к повиновению и хорошо сознаёте, что и в данном случае вам будут повиноваться.

Для усиления своего влияния следует также повторять про себя: "Ты должен поступать именно так, как я говорю!". Эту фразу вам необходимо говорить мысленно при выполнении всех опытов.

Укрепление веры в собственные силы. Этот опыт даст вам возможность укрепить веру в собственные силы. Ваш взгляд получит особое выражение, станет более решительным и твёрдым, что начнёт оказывать сильное влияние на окружающих.

Теперь поднимите свои руки и положите их по обе стороны головы испытуемого как раз над его ушами, чуть - чуть прикасаясь к вискам, чтобы не вызвать у него давлением неприятного ощущения. В продолжении десяти секунд смотрите ему на переносицу, не отнимая своих рук от его головы. Через десять секунд отодвиньте левую ногу на шаг назад и осторожно, нежно передвиньте лежащие по обе стороны головы руки по направлению к себе, откидываясь всем корпусом назад. Когда ваши руки коснутся лба испытуемого, медленно верните их на первоначальное место и снова медленно притяните к себе. Это следует повторить три раза, не произнося ни единого слова.

Что нужно знать об опыте "падение вперёд". После третьего проведения руками по вискам вы должны, не спуская своего взгляда с переносицы испытуемого и постоянно наблюдая, чтобы его взор не уклонялся от ваших глаз, медленно и внушительно сказать ему: "У тебя непреодолимое желание упасть вперёд. Не сопротивляйся своему желанию, я поддержу тебя. Отдайся своему желанию. Ты наклоняешься вперёд. У тебя нет сил противостоять этому желанию. Ты уже падаешь, падаешь вперёд. Падай же!"

В этот момент испытуемый на самом деле, устремив свои глаза на ваши, упадёт вперёд на вас. Вы, конечно, обязаны осторожно поддержать его и не допустить, чтобы он упал, причинил себе какой-нибудь вред.

Безопасность этого опыта. Вы, само собой разумеется, должны предпринять все меры предосторожности, чтобы во время падения не произошло неприятности - иначе это поколеблет доверие к вам. А оно является безусловной необходимостью для сохранения влияния на окружающих. Поддержав падающего, который при этом гнётся, вы можете сказать ему:" Очень хорошо, проснись!". Затем следует подвести его к месту, помочь сесть, запретив при этом разговаривать с другими участниками опыта.

Всё тоже самое проделайте с каждым присутствующим по двум причинам: во-первых, чтобы определить, кто из всех легче всего поддаётся внушению и, во-вторых, чтобы дать всем некоторую подготовку к последующим опытам. Не прекращайте этого опыта до

тех пор, пока не добьётесь полного успеха, не станете способным побудить падать всякого, на кого пожелаете влиять.

УНИЧТОЖЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ И СКЕПТИЦИЗМА

Если вам пришлось иметь дело с человеком, сопротивляющимся и сомневающемся, то вам следует уничтожить такого рода отношение, заявив ему: "Без сомнения, ты бы сумел противостоять влечению упасть вперёд, если бы захотел и попробовал сопротивляться. Но я приказываю тебе быть в пассивном состоянии. Я предупреждаю ещё раз, что опыт лишь тогда удастся, когда ты не будешь оспаривать меня и отбросишь сомнения. Я требую от тебя только отдаться воображению и безусловно мне повиноваться. Я запрещаю тебе даже анализировать собственные впечатления. Пусть всё твоё внимание всецело обращено на мои слова, так что ты ни о чём не должен думать." Такого заявления будет достаточно, чтобы показать окружающим, что вы не обращаете никакого внимания на их мнения и что у вас на подобный случай имеется такой ответ, который удержит собравшихся в должном к вам повиновении. Естественно, что если вам неудобно обращаться к испытуемому на "ты", вполне допустимо обращение на "вы". Но в словах, которые вы говорите сами себе, в мысленных приказаниях лучше обращаться на "ты".

ОБРАТНЫЙ ОПЫТ

Вам нужно проделать и обратный опыт. Для этого выберите из присутствующих троих, которые, на ваш взгляд, легче всего подчинились вашему влиянию при опыте " падение вперёд". Пригласите их к себе по одиночке одного за другим. Вызвав одного из них, поставьте спиной к полукругу; сами встаньте сзади него, тоже спиной к присутствующим. Теперь осторожно положите указательный палец свой правой руки на основание черепа испытуемого как раз над затылком, а левую руку приложите к левой стороне его головы выше уха, касаясь пальцами его левого виска.

ПАДЕНИЕ НАВЗНИЧЬ

Прикажите испытуемому закрыть глаза и постепенно, мало-помалу тяните свою левую руку к себе, пока она совсем не перестанет касаться его головы. Одновременно облегчите нажиманию своего указательного пальца, чтобы подвергающийся опыту едва ощущал

его прикосновение. Скажите ему: "Теперь ты чувствуешь влечение упасть назад. Ты падаешь назад ко мне в объятия. Не сопротивляйся этому чувству, когда оно увеличивается. Ты падаешь навзничь!". Медленно и с большими остановками повторяя эти слова, вы медленно отнимаете от его головы свою левую руку, всё время лежавшую на голове. Иногда тотчас, иногда же после повторения необходимых слов испытуемый слегка пошатнётся и как бы начнёт падать назад. Когда он покачнётся назад приблизительно на 30 - 40 сантиметров, вы должны поддерживать его, говоря:" Очень хорошо, проснитесь!" Вам необходимо повторить этот опыт и сказать:" Прекрасно, только теперь ты должен подчиниться моим словам быстрее". Повторяя опыт ещё раз, скажите:" Ты падаешь навзничь и не можешь удержаться. Ты падаешь навзничь в мои объятия. Не противься этому влечению . Теперь ты падаешь!"

Подвергающийся опыту, который в эти минуты чувствует себя как человек, хорошо знающий свои обязанности и питающий к вам полное доверие, упадёт навзничь совершенно расслабленный прямо в ваши объятия. Когда вы снова поставите его на ноги, скажите ему: "Теперь всё прекрасно, проснись!".

ЩЕЛКАНЬЕ ПАЛЬЦАМИ

Одновременно щёлкните пальцами, чтобы соединить в уме испытуемого этот звук с мыслью об окончании опыта.

На этом заканчивается опыт, произведённый в состоянии бодрствовании. Благодаря ему у вас образуется специфическая внутренняя связь с двумя или тремя из тех, кто участвовал в опыте; это наиболее легко подчиняющиеся вашему влиянию люди.

СКОВЫВАНИЕ РУК (ВТОРОЙ ОПЫТ)

Проведите его с одним из трёх наиболее восприимчивых клиентов. Поставьте его перед присутствующими лицом к себе и попросите пристально смотреть вам в глаза и ни под каким предлогом не отводить взгляда. Затем дайте ему свои руки ладонями вверх и попросите сжать их как можно сильнее. Одновременно наклоните несколько вперёд свою голову так, чтобы она была сантиметров в пятнадцати от его головы. Поглядев на испытуемого десять секунд (молча!), медленно и решительно, уверенным тоном произнесите:" Ты не в состоянии разжать руки. Ты не можешь отнять их от моих

рук. Твои руки прикованы к моим. Ты не можешь даже шевельнуть ими. Твои мышцы окаменели. Попробуй разжать руки - ты не можешь этого сделать!".

Благодаря вашему упорному взгляду (центральному) испытуемый не может дать себе ясного, полного отчёта в происходящем. Его мозг заполнен лишь одной мыслью, которую вы ему внушаете, а именно: его руки одеревенели, они скованы и поэтому он не в состоянии владеть ими.

РЕЗУЛЬТАТ СОПРОТИВЛЕНИЯ

В то же время у подвергающегося опыту может проявиться некоторое сопротивление внушению, которое тотчас же обнаружится в его попытке отвести свои глаза от ваших. Едва только его глаза станут почти незаметно уклоняться от ваших, немедленно скажите: "Ну теперь ты можешь шевелить руками. Мышцы ослабли". Весьма вероятно, что подвергающийся опыту будет чувствовать себя по окончании опыта несколько одураченным и скажет:" Всё же я мог бы отнять руки, если бы попробовал это сделать!" Конечно, в этом случае для вас выгоднее согласиться с ним, сказав, однако, что если бы он всецело сосредоточил своё внимание на ваших словах, то не был бы способен разжать рук.

УСИЛЕНИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Чтобы ещё больше увеличить впечатление и одновременно доказать окружающим, что в ваших действиях нет никакого обмана, вам следует повторить опыт. Приступая к повторению, скажите: "Мы проделаем опыт ещё раз и вы заметите, что чем внимательнее отнесётесь к моим словам, тем невозможнее будет вам отнять своих рук от моих до тех пор, пока я не позволю вам это сделать". При повторении опыта вы легко заметите, что лицо испытуемого покроется краской от прилива крови - это явный признак его усилий разжать руки, если только его внимание не будет в течение проведения опыта ничем не отвлечено. В конце опыта скажите: "Прекрасно, теперь напряжение совсем ослабло и стало нормальным". Когда же он отнимет свои руки, между тем как глаза ещё какое-то время будут направлены на вас, то, щёлкнув пальцами, положите свою левую руку ему на лоб и скажите:" Очень хорошо. Приди в себя. Ты вполне проснулся".

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЛНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Здесь снова необходимо указать, что вы должны исполнять каждый опыт до тех пор, пока не добьётесь полного успеха. Не торопитесь быстро переходить от одного опыта к другому и не забывайте, что не все опыты могут быть удачными. Весьма вероятно, что в семи - восьми опытах из двенадцати вас может постигнуть неудача, потому что те, на ком вы их "пробовали" ещё не умеют сосредотачиваться. При точном соблюдении наших указаний вы будете гарантированы от ошибок и всегда найдёте двух, трёх, четырёх человек, которые будут восприимчивы к вашему влиянию, так как легко поддаются внушению.

ВЛИЯНИЕ БЕЗ ПРИКОСНОВЕНИЯ (ТРЕТИЙ ОПЫТ)

Усадите испытуемого на стул спиной к зрителям и сами сядьте можно ближе к нему, чтобы ваши колени соприкасались с его коленями. Для этого опыта лучше всего выбрать того человека, который в предыдущих опытах быстрее подчинялся вашему влиянию, чем другие.

Положите свои руки ладонями вниз на колени, устремите пристальный, упорный взгляд на переносицу испытуемого. Прикажите ему смотреть прямо вам в глаза и ни под каким видом не отворачиваться. Скажите ему: "Сожми крепко свои руки вместе, крепче, ещё ещё крепче. Теперь они крепко соединены, и как бы ты ни старался, ты не можешь их разъединить". Слова эти произнесите медленно, с большими остановками, чтобы сильнее запечатлеть их в мозгу подвергающегося опыту.

Если вы заметите в его глазах хоть малейший блеск, который ясно показывает, что он противится вашему влиянию, то немедленно прекратите опыт и посоветуйте своему клиенту внимательнее отнестись к вашим словам.

ДЕЙСТВИЕ УПОРНОГО ВЗГЛЯДА

Вы никогда не должны забывать, что пока вы упорно смотрите на испытуемого, он не может думать. Если он начнёт думать, то начнёт и сопротивляться. Не позволяйте ему заниматься чем-либо кроме как сосредоточением на ваших мыслях. По всей вероятности, из

трёх выбранных вами для опыта участников, которых вы признали подходящими, никто не окажет сопротивления. Наоборот - все они изо всех сил будут стараться разъединить руки, но, конечно, их попытки будут неудачными. Вы можете продолжать этот опыт пятнадцать, двадцать секунд, чтобы ясно показать присутствующим, что в нём нет никакого обмана и его продолжительность вполне зависит от вашего желания.

ПРЕКРАЩЕНИЕ ВЛИЯНИЯ

При желании прекратить опыт вы должны сказать своему клиенту, щёлкнув одновременно пальцами, следующее: "Ну, хватит. Теперь можешь разъединить руки. Проснись!".

Опыт этот производит особое действие на тех, кто ему подвергается. Все они сознают, что не спят, но чувствуют, что утратили способность владеть своими руками. Явление это обусловлено тем, что вы отняли у них возможность пользоваться своим разумом, направив всё их внимание на одну идею, заполнившую их целиком.

ПОЛЬЗА ОПЫТА

Наш мозг в одно время может вполне владеть только одной мыслью. Вы будете владеть способностью по своему желанию внушать определённому человеку только ту мысль, какую пожелаете. Тем самым приобретёте власть устранять сопротивление, которое оказывает вам внушаемый. Вы приобретёте влияние над ним и сможете убедиться, что находитесь на правильном пути, превращая себя в умелого гипнотизёра и опытного делового человека.

ПУТЬ К УСПЕХУ

Изучая всё вышеизложенное, вы должны постоянно помнить, что умение влиять на других - это дорога к успеху при всех жизненных обстоятельствах. Даже тогда. когда вы и не предполагаете воспользоваться вышеизложенным для проведения гипнотических опытов, оно будет иметь для вас громадное значение, указав вам, как влиять на людей, с которыми придётся иметь дело.

ЗАКРЫВАНИЕ ГЛАЗ (ЧЕТВЕРТЫЙ ОПЫТ)

Мы не советуем вам приступать к этому опыту, пока не достигните определённого совершенства в предыдущих.

Для данного опыта выберите самого восприимчивого к влиянию человека из тех, кто пришёл участвовать в опыте. Посадите его на стул спиной к окружающим. Теперь встаньте немного в сторону от него и потребуйте, чтобы он пристально смотрел вам в глаза. Через десять секунд закройте ему глаза пальцами. Затем, слегка нажав большим и средним пальцами на пульс, попросите его продолжать "смотреть" в прежнем направлении с закрытыми глазами. При этом медленно и решительно скажите:" Не думай и не давай пищу уму. Постарайся призвать всю силу воли и воображение, чтобы сосредоточиться и отнестись с доверием к моим словам. Когда я отниму пальцы от твоих глаз, ты почувствуешь, что не можешь их открыть. Ты лишился силы управлять мышцами век, глаза твои будут плотно закрыты и веки не откроются". После этого медленно и осторожно снимите свои пальцы с его век и повторите своё внушение со следующим добавлением:" Ты не в состоянии открыть своих глаз; делай какие угодно попытки. Глаза твои крепко закрыты, очень крепко закрыты. Ты не откроешь их".

Основная мысль. Испытуемый использует все возможности, чтобы открыть глаза. Но так как его ум всецело занят мыслью, что он не в состоянии открыть глаз, то все его старания будут тщетны. Он утратит власть над своими глазами подобно тому, как в предыдущем опыте не мог разъединить руки. Дайте ему использовать все попытки чтобы раскрыть глаза, и, вероятно, по истечении десяти - двенадцати секунд он их откроет.

Очень полезно повторить этот опыт два раза подряд, при этом вы должны сказать: "Прекрасно. Ты убедился теперь, не правда ли, что это очень трудно? Проделаем этот опыт ещё раз. Ты увидишь, что не сможешь открыть глаз, пока не получишь от меня разрешения". Поступайте при повторении точно таким образом как и прежде. И лишь после того, как испытуемый безуспешно попробует несколько раз открыть глаза, скажите, щёлкнув при этом пальцами:" Довольно, хорошо! Теперь моё влияние кончилось. Теперь ты снова получаешь власть над собой - открой глаза. Проснись!"

УСПОКОЙТЕ ИСПЫТУЕМОГО

После этого опыта, который уже, собственно, и относится к области гипноза, мы рекомендуем вам положить руки на лоб испытуемого и успокоить его несколькими добрыми словами. Вы должны вызвать в нём радушное, хорошее настроение и внушить ему, - и это не представит для вас затруднения,- что вы его друг и употребите все усилия, чтобы устранить любые явления, которые могут ему повредить. Пробудить в нём чувство дружеского к вам отношения и полного расположения. Тогда и он заинтересуется опытами и постарается сделать всё возможное, чтобы отнестись к вам с полным вниманием, от которого и зависит главным образом успех опыта.

УСТРАНЕНИЕ НЕУДАЧИ

Никогда не забывайте, что каждый из приведённых выше опытов не будет заканчиваться неудачей, если вы изберёте подходящих для опыта людей и точно, буквально будете выполнять данные нами указания, не пренебрегая самыми мелкими из них.

ЗАПРЕЩЕНИЕ ГОВОРИТЬ (ПЯТЫЙ ОПЫТ)

Пока мы занимались тем, что задерживали и приостанавливали мускульную деятельность. Теперь мы перейдём к временному уничтожению способности говорить, что является уже новым шагом вперёд. Конечно, иному читателю может показаться совершенно невероятным, что можно заставить кого-нибудь забыть своё имя в бодрствующем состоянии и лишить возможности громко его произнести. Пусть только такой читатель вспомнит о способности мозга воспринимать единовременно только одну мысль. Тогда станет понятным, что этот опыт также не трудно выполнить, как и предыдущие. При этом необходимо указать, что его следует проделывать только над теми людьми, которые оказались наиболее восприимчивыми, и над которыми предыдущие опыты прошли успешно.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОПЫТА

Для выполнения опыта поставьте испытуемого прямо перед собой к окружающим. Положите руки по бокам его головы, как при опыте "падение вперёд". Прикажите ему всё время смотреть вам прямо в глаза. Сами же устремите свой упорный центральный взгляд на его

переносицу. После этого слегка наклоните голову к нему и решительно произнесите: "Напряги всё своё внимание. Ты забыл своё имя. Ты не в состоянии его произнести. Ты его окончательно забыл!". Дайте ему три - четыре секунды сделать напрасные усилия к тому, чтобы сказать своё имя. После этого щёлкните пальцами, говоря: "Ну, хорошо! Теперь ты знаешь, как твоё имя!" Подвергающийся опыту с большим облегчением немедленно громко его произнесёт.

ЛИШЕНИЕ СПОСОБНОСТИ ДУМАТЬ И ГОВОРИТЬ

Наши наблюдения показывают, что предположение о том, что испытуемый в момент проведения знал своё имя и мог его произнести, если бы захотел, вполне ложно. Мы ясно видели, что подвергавшиеся этому опыту люди, если только опыт ведётся правильно не в состоянии ни думать, ни говорить, хотя, кажется, совершенно точно находятся в состоянии бодрствования. Видно, что человек не спит, но ясно также, что его состояние не совсем обычно. Сам он думает, что находится в нормальном состоянии. На самом деле он сильно углубился в себя и находился на пути к гипнозу, появляющемуся в состоянии бодрствования.

ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ (ШЕСТОЙ ОПЫТ)

Этот опыт имеет очень важное значение, так как он показывает, что гипнотизёр, подчинивший себе сознание кого-либо, находящегося в состоянии бодрствования, получает возможность вызвать у него галлюцинации чувств. Хотя галлюцинации эти ограничены известными пределами, однако они дают убедительные доказательства значения гипноза как лечебного средства.

Вполне понятно, что если можно прикосновением вызвать у человека, находящегося в состоянии бодрствования, ощущение тепла или холода, то можно также применить такое внушение и при лихорадочных заболеваниях. Таким образом посредством внушения можно ослабить болезненные ощущения, заменив, к примеру, страшный жар чувством приятной прохлады. Мы совершенно не намерены касаться области лечебного гипноза, но считаем полезным указать читателю, какое значение может иметь наше руководство в деле облегчения болезненных состояний. Каждый опыт - мы настоятельно просим обязательно выполнять их в совершенстве - следует проводить без упоминания термина "гипноз". Вообще, мы

весьма рекомендовали бы вам совсем не произносить перед присутствующими, которые участвуют в опыте или наблюдают его, этого слова.

Дальнейшие действия. Посадите испытуемого на стул спиной к зрителям и попросите его, стоя перед ним, смотреть вам в глаза. Пусть его руки совершенно безжизненно лежат на коленях. Затем медленно скажите ему: "Закрой глаза и всё своё внимание переключи на правую руку. Как только я прикоснусь к ней пальцем, ты тотчас почувствуешь теплоту, переходящую из моего пальца в твою руку. Скоро вся твоя рука станет горячей. Её будет жечь! Ты будешь ощущать сильный жар, и именно на это направь своё внимание. Ты будешь чувствовать сильную боль в руке". Когда вы таким образом возбудите в нём ожидание, то слегка коснитесь пальцем его правой руки и скажите: "Жжёт, ты чувствуешь жар, ты ощущаешь сильный жар; жжёт и горит, жжёт, жжёт."Испытуемый не только ясно покажет выражением лица, что чувствует жжение, но и будет стараться выдернуть руку. Когда вы увидите, что окружающие убедились в действительности опыта, щёлкните пальцами и скажите :" Довольно! Проснись, ощущение жара прошло. "Одновременно с этим возьмите его правую руку и сильно потрите тыльную сторону.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ

Объяснение этого явления состоит в том, что всякое усиленное привлечение мысли, иначе говоря, сосредоточение мысли на какой-либо части тела вызывает приток крови к ней. Благодаря ему, например, можно согреть ноги, сосредотачивая всё своё внимание на том, что они горячи. В этом выражается лучшее доказательство преобладания духа над телом, благодаря чему можно изменить направление кровообращения.

СУЩНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ

Каждому хорошо известны факты, на которых основывается лечение гипнозом, также как силой веры и самовнушением. Изучение гипноза помогает посвятившим себя этому ознакомиться и с фактами, которые доказывают наличие в людях особой исцеляющей силы и способности мысли воздействовать на кровообращение. Приведённые во введении шесть опытов требуют полного к себе внимания. Их следует основательно продумать и усвоить в совершенстве.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Вы никому не должны рассказывать о своих занятиях гипнозом - даже хорошим знакомым и друзьям. Главным же образом не следует рассказывать о них приятелям, потому что близкие к вам люди совершенно иначе привыкли относиться к вам, чем посторонние. Сохраняя глубокую тайну, постарайтесь как можно лучше изучить настоящее руководство и никогда не забывайте, что рекомендованные опыты лишь тогда удадутся, когда вы будете производить их при указанных условиях. Если вы в точности будете соблюдать условия, вас не постигнет неудача. Это верно, как дважды два - четыре. Успех будет основываться на причинно-следственных законах. Раз существует известная причина, то логическое следствие безусловно должно появиться. Гипноз, несмотря на необыкновенность его проявления, является такой наукой, действие которой покоится на непреложных законах логики. Среди явлений, которые так или иначе связаны с гипнозом, нет ни одного, которое было бы неразумным или нелогичным. Он представляет собой одну из величайших наук, которая касается жизненных явлений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Благодаря данным выше опытам читатель приобретёт в себе известную уверенность и легче усвоит основные законы гипноза. После нескольких упражнений можно легко выбрать одного или несколько человек и постепенно познакомить их с явлениями гипноза по указаниям настоящего руководства. Позднее можно проделать с ними опыты в присутствии посторонних зрителей, произведя на них сильное впечатление. Пока же вы не приобретёте известной опытности, рекомендуем не делать опытов над неизвестными вам людьми и перед критикующими наблюдателями. Их присутствие всегда будет иметь некоторое влияние как на вас, так и на испытуемых. Между тем ваши интересы и внимание должны быть направлены на подготовку соответствующих условий для успешного проведения опыта. Испытуемый же должен устранить в себе всякое, даже малейшее сомнение и критическое отношение. По мере образования определённых навыков от постоянных упражнений с подготовленными вами людьми вы незаметно даже для себя разовьёте сноровку, которая всегда обуславливает успех. Успех ваш будет всё более и более полным при опытах как с прежними, так и с вновь избранными людьми.

ПЕРВАЯ ЛЕКЦИЯ

ЗНАЧЕНИЕ ГИПНОЗА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Изучение гипноза является изучением самой человеческой жизни. До сих пор, пока на Земле существуют люди, подчиняющиеся и неподчиняющиеся влиянию, пока существуют сильные и слабые, зависимые и независимые, гипноз будет оказывать громадное воздействие на человеческую жизнь. Мы твёрдо верим, что интерес, пробудившийся к гипнозу ещё в конце XIX века, приведёт к лучшему пониманию пользы, которая может быть получена людьми при условии умелого и корректного применения этой силы. Познание благотворного действия гипноза будет всё более и более распространяться.

ЦЕЛЬ ДАННОГО РУКОВОДСТВА

Это обстоятельное руководство не только может научить успешно гипнотизировать, но и также даст ясные представления о великих законах, которые управляют силой гипноза. К сожалению, многие кто пытался описывать гипнотические состояния, больше уделяли внимание лёгкости, с какой иногда удаётся вызвать глубокий гипноз, чем думали о возможном великом его практическом применении. Конечно, в том, что можно привести практически любого человека в гипнотическое состояние, в настоящее время нет ничего загадочного. Но всё равно действия и результаты гипноза всегда будут приковывать к себе всеобщее внимание.

ПОЛНОТА ДАННОГО РУКОВОДСТВА

Мы намерены обстоятельно и подробно показать вам в предлагаемых лекциях, каких результатов добивались специалисты, работавшие в области гипноза. Вы поступите весьма разумно, если последуете их примеру, одновременно пользуясь указаниями и разъяснениями, которые даются современной психологией по поводу многих, прежде необъяснимых явлений. Не считая нужным терять время на изложение истории гипноза, приведём лишь самую крат-

кую историческую справку. Ведь по большей части каждая книга, посвящённая этому вопросу, останавливается на истории гипноза, и если вы интересуетесь историческим аспектом, то легко найдёте соответствующую литературу. Скажем только, что то, что мы сегодня называем гипнозом в старых источниках вы найдёте под названием месмеризма.

Древнее происхождение гипноза. Как бы мы, однако, не именовали сегодня эту науку, следует помнить, что речь идёт о силе духа, давно интересовавшей человечество. Какое мы бы ей ни дали название, будем ли именовать её месмеризмом, гипнозом или электробиологией, сила духа от этого не изменится и нам придётся постоянно наблюдать её преобладание над телом. В данном руководстве соединено много способов гипнотизирования, выбранных из разных источников. Мы с уверенностью можем утверждать, что никто, посвятивший себя изучению этих лекций, не окажется неспособным с успехом и пользой применить знания на практике. Наша цель - дать читателю понятие о гипнозе и научить его гипнотизировать.

ПОЛНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СИЛОЙ ГИПНОЗА

Не найдётся ни одного человека, который не мог бы изучить по данному руководству всё то, что мог бы узнать от представителей какой-нибудь школы лечения внушением. Мы же постараемся указать принципы применения конкретных знаний в практической жизни. Может быть, у вас нет вообще никаких понятий о внушении, гипнозе, месмеризме, ясновидении и о лечении внушением, - думается, наше руководство даст вам точные знания. Начнём же с изложения самых простых истин.

Современные наши исследователи слишком увлеклись внушением или лечением посредством внушения и благодаря этому, как нам кажется, совершенно упустили из внимания значение глубокого сна. А ведь он является главным отличительным признаком настоящего гипноза.

ЗНАЧЕНИЕ ГЛУБОКОГО ГИПНОЗА

На основании вышеизложенного мы намерены в предлагаемых лекциях показать вам, как важно доводить испытуемых до самых

глубоких степеней гипноза. Думается, вы всегда будете стараться погрузить испытуемого в глубокий сон.

В трудах первых месмеристов можно встретить примеры ясновидения, вызванные у усыплённых. В настоящее время таких примеров почти нет. Причина этого, по нашему мнению, лежит в том, что современные гипнотизёры вполне удовлетворяются незначительными удачами и не хотят настойчиво стремиться к новым успехам, более значительным. Успехи гипнотизёров прошлого можно также объяснить следующим образом. Гипнотизёры прошлого обладали высокими нравственными стремлениями. Их наставления служили делу добра. Гипнотизируемые хорошо осознавали этот факт, и потому легко поддавались гипнозу. Иной раз специалист мог одним своим словом довести испытуемого или больного, требовавшего лечения, до состояния полной пассивности. Во всех действиях гипнотизёров прошлого ярко выражалась чистота их намерений и разумность желаний. Благодаря этому они могли оказать глубокое воздействие на тех, кто обращался к ним, быстро успокаивали сердечные тревоги, восстанавливали расстроенные нервы.

ЗНАЧЕНИЕ ВЫСШИХ МОТИВОВ В ПСИХИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Вам необходимо помнить следующую неоспоримую истину: чем благороднее будут намерения гипнотизёра, тем больше он может рассчитывать на успех. Безусловно, некоторые - и это нам всем хорошо известно - прибегают к гипнозу с неблагородными намерениями и имеют успех. Но всё же они никогда не будут пользоваться таким успехом, таким безграничным доверием и благодарностью, какие выпадут на долю изучающих эту науку с чистым сердцем и без дурных целей. Должны предупредить тех, кто хочет овладеть приёмами гипноза чисто из удовлетворения праздного любопытства, они не получат таких блестящих результатов, которые даются в награду лишь серьёзно посвятившим себя изучению истины.

ВТОРАЯ ЛЕКЦИЯ

МЕТОД УСТНОГО ВНУШЕНИЯ

Вторую лекцию мы посвятим рассмотрению наиболее общеупотребительного современными гипнотизёрами метода; метод этот был впервые применён в начале века доктором Льебо в Нанси (Франция). Он назвал свой метод "словесное внушение". Один из учеников Льебо, доктор Бернгейм, впоследствии обнародовал взгляды своего учителя, сведя их воедино с наблюдениями и опытами в книге "Лечение внушением".

Представим себя на время доктором Льебо и предположим, что к нам явился какой-нибудь пациент лечиться гипнозом от нервного расстройства. Первое, что делал Льебо - располагал пациента к себе. Брал его за руку, задавал на первый взгляд малозначащие вопросы, позволял пациенту привыкнуть к себе. Расположив больного, вызвав у него доверие, доктор выяснял, что главная причина прихода к нему - сильные головные боли.

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ЛЬЕБО

Итак, вы - доктор Льебо. Усадите своего гостя в широкое, мягкое, удобное кресло. Встаньте перед пациентом, осторожно положите свою левую руку ему на голову, а два пальца правой руки держите немного выше глаз пациента приблизительно на расстоянии 30 сантиметров. Пациент будет вынужден смотреть несколько вверх, чтобы отчётливо видеть пальцы. После этого вы мягким, тихим и даже монотонным голосом говорите:" В моих манипуляциях нет ничего для Вас страшного. Благодаря вашему желанию и под действием моих слов Вы испытаете некоторое душевное изменение, войдёте в состояние, близкое к тому, которое испытываете каждую ночь в момент засыпания. Сначала вы будете бодрствовать, затем почувствуете сонливость, но всё, что я говорю, будете слышать. Не придавайте моим словам особого внимания; плывите по течению своей фантазии, видений и картин, которые, может быть, Вам привидятся. Если же никаких видений не произойдёт - не старайтесь их вызывать. Вам будет лень пошевельнуться, лень думать о чём-либо.

Оставайтесь в полной пассивности. Ни о чём не думайте. Полусонное состояние вскоре заменит обыкновенный сон, который ничем не будет отличаться от обычного ночного. В этом состоянии вы не будете осознавать - вы будете просто спать. Проснётесь по моей команде вполне свежим и крепким. Вы почувствуете, что от сильных головных болей, которые вас сейчас мучают, не останется и следа."

При этих словах доктор начинает описывать небольшие окружности (до 30 сантиметров в диаметре - приблизительно, конечно) пальцами выше и ниже глаз. Такие кругообразные движения следует продолжать около пяти минут, требуя, чтобы пациент всё своё внимание устремил на ваши движения и следил за ними глазами. Во время пассов доктор медленно и тихо беседует с пациентом.

ЦЕЛЬ ЭТОГО МЕТОДА

Этот метод даёт возможность успокоить нервы пациента, устраняет возможное душевное волнение. Ведь подобное "таинственное" лечение непривычно для него. В процессе пассов у него возникает особое чувство покоя и удовлетворённости. Постоянное сосредоточенное внимание на движениях пальцев вызывает в мозгу ощущение приятной усталости, сходной с той, какая возникает после спокойной, нераздражающей работы. И действительно, вскоре пациентом начинает овладевать сонливость и с усилением сонливости голос доктора должен звучать всё тише, монотоннее и однообразнее.

ВНУШЕНИЕ СНА

Доктор - то есть вы - говорите: "Ваши глаза закрываются. Вас клонит ко сну. Вы чувствуете, что малейшее движение сопряжено для вас с большим усилием. Шум, посторонние звуки Вас нисколько не беспокоят. Кровь постепенно отливает от рук и ног. Ваши руки, ноги, ваша голова делаются всё холоднее. Сердце бьётся медленнее, пульс становится слабее. Дыхание становится свободнее, спокойнее и глубже. Вы постепенно погружаетесь в глубокий сон."

Доктор на несколько секунд прекращает свою речь. Затем снова продолжает, ещё тише и медленнее:" Закройте глаза и спите". Одновременно он касается - чуть - чуть! - руками век пациента. Затем говорит: "Будьте спокойны. Всё хорошо. Ваша боль постепенно ослабевает. Скоро вы крепко уснёте. Когда же вы проснётесь, от голо-

вной боли не останется и следа. Ваша боль совершенно утихнет. Спите спокойно. Вас ничего не будет беспокоить до моего возвращения."

Доктор выходит минут на десять - пятнадцать, оставляя пациента одного. По возвращении обычно бывает, что пациент находится в состоянии лёгкого сна, головные боли значительно ослабли или прошли совершенно бесследно.

Для укрепления успеха лечения необходимо провести подобные сеансы ещё несколько раз. Доктор говорит больному, что на следующий день он скорее погрузится в сонное состояние, причём сон его станет ещё крепче. И в заключение следует добавить, что после нескольких сеансов он окончательно избавится от головной боли и она больше не вернётся. Таков результат словесного внушения.

Применяя данный метод, ни в коем случае не следует упоминать о гипнотическом характере лечения. При данном методе нельзя ставить пробные опыты с целью выяснения степени восприимчивости больного к внушению. Всё внимание должно быть обращено на то, чтобы успокоить больного, дать ему надежду и полное успокоение.

ВТОРОЙ СЕАНС

Когда пациент приходит на второй сеанс, он уже с полным доверием усаживается в кресло, нисколько не беспокоясь о последствиях. Благодаря этому скорее подчиняется внушению доктора и сильнее поддаётся его влиянию. На втором сеансе доктор, приведя больного в сонное состояние, произносит: "Вы чувствуете, что ваши глаза сильно отяжелели. Вы не в состоянии их открыть." При этом он слегка касается рукой век пациента и продолжает : "Ваши глаза крепко закрыты. Вы не в состоянии их открыть." Больной тщетно пытается открыть глаза и не может этого сделать. С вялой улыбкой он прекращает свои бесцельные попытки и им полностью овладевает сонливость. Доктор говорит:" Всё идёт, как надо. Ваши глаза крепко закрыта. Вы не можете их открыть. Теперь вас охватит глубокий сон и когда проснётесь, вы ничего не будете помнить из того, что с вами происходило. На время сна вы лишитесь памяти. Вы будете лишь осознавать, что крепко и глубоко заснули. Это окажет благотворное действие на ваше здоровье."

После того, как пациент впал в глубокий сон, доктор, как и в первый раз, оставляет больного минут на пятнадцать одного.

ОКОНЧАНИЕ ВТОРОГО СЕАНСА

Через пятнадцать минут доктор вновь входит в комнату, где спит пациент. Осторожно проведя рукой по лбу больного, произносит: "Вы вполне отдохнули. Сон освежил вас. Теперь вы не будете страдать от головных болей. Ваши умственные способности после этого сна станут лучше, мозг будет работать чётче и яснее. Вы будете воспринимать жизнь живо и активно. Когда я начну считать и скажу:" Три!", вы проснётесь. Я разбужу вас спокойно, нисколько не потревожив ваших нервов. Раз, два, три - проснитесь!".

Едва доктор скажет: "Три!" пациент откроет глаза и тотчас признается, что больше не чувствует головных болей, не испытывает никаких неприятных ощущений.

ПОДЧИНЕНИЕ ПАМЯТИ ВНУШЕНИЮ

Может быть, ваш пациент будет растерянно смотреть вокруг, озираться, как человек, которого неожиданно разбудили от крепкого сна. Но он совершенно не сможет вспомнить, что ему говорили, начиная с момента, когда он закрыл глаза, и вплоть до пробуждения. Значит, из этого можно сделать вывод, что он обладает необходимыми свойствами, позволяющими погрузить его в глубокий гипноз.

ТРЕТЬЯ ЛЕКЦИЯ

ИСКУССТВО МАГНЕТИЗИРОВАНИЯ

Рассмотрим способы, которыми пользовались предшественники современных гипнотизёров, которые сами себя называли магнетизёрами. Мы изложим эти методы в виде личного обучения, как бы руководя вашей собственной практикой.

Подыщите для своих опытов человека, который был бы моложе вас. Необходимо иметь в виду, что не стоит приглашать к участию в опыте человека, который долгое время жил с вами в одном доме, в одной семье. Нужно, чтобы между вами и испытуемым не было особой близости.

ЗНАЧЕНИЕ АВТОРИТЕТА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОПЫТА

Для того, чтобы ваш опыт прошёл успешно, следует выбрать в качестве испытуемого человека, который бы относился к вам с уважением, у которого бы вы пользовались известным авторитетом. Ведь как мы уже знаем, основой успеха является повиновение испытуемого вашей воле. Будет весьма полезным для вас (и для него !), если приглашённый участвовать в опыте страдает каким-нибудь незначительным физическим расстройством. И совсем было бы хорошо, чтобы этот человек надеялся на ваш опыт по магнетизму как на способ излечиться от своей хвори.

СПОСОБ МАГНЕТИЗИРОВАНИЯ

Усадите своего пациента в удобное кресло. Сами встаньте прямо против него. *При этом ваши глаза должны быть чуть - чуть выше его глаз.*

Очень важно, чтобы испытуемому было действительно удобно сидеть. Если будет нужно, положите ему за спину подушку, чтобы он мог откинуть голову и не чувствовать никакого стеснения в сидячем положении.

Возьмите его правую руку в свою левую и его левую руку - в свою правую. Нагнитесь к нему так, чтобы расстояние между вашими лицами было приблизительно сантиметров тридцать.

Попросите испытуемого пристально, не отрываясь смотреть в один из ваших глаз. Предупредите его, что нельзя мигать до тех пор, пока он сможет сдерживать это желание.

Скажите испытуемому следующее: "Сначала у вас появится лёгкое покалывание в руках. Начнётся оно в пальцах, затем охватит всю руку, перейдёт на плечо и постепенно распространится по всему телу. Не волнуйтесь по этому поводу и не обращайте на это внимания. Доверьтесь мне полностью, я ничего не сделаю, что могло бы вам повредить. Когда вам станет трудно держать глаза открытыми и пристально смотреть на меня, закройте их. После этого у вас не будет ни сил, ни желания открыть глаза и вы погрузитесь в глубокий сон. По всему телу пойдут волны приятного тепла. Когда вы закроете глаза, я буду производить пассы для усиления магнетического влияния и равномерного распространения его по вашему телу".

Продолжая держать руки пациента в своих, слегка нажимайте большими пальцами на тыльные стороны ладоней, то увеличивая, то уменьшая давление. Ваши большие пальцы должны всё время находиться посередине тыльной стороны ладоней между вторыми и третьими суставами пальцев пациента. Надавливание действует на больного особым образом. Благодаря ему всё внимание испытуемого будет привлечено к тому, что делается с его руками. Когда ваш пациент уже не сможет держать открытыми глаза, отнимите одну из рук, совсем закройте ему глаза и скажите: "Теперь будьте спокойны. Спите". После этого приступайте к пассам.

ПРИМЕНЕНИЕ ДОЛГИХ ПАССОВ

Встав со стула, поднимите руки над головой пациента и, держа их на расстоянии пяти - восьми сантиметров, медленно ведите их до коленей. Теперь разведите свои руки по обе стороны, перевернув их ладонями кверху, снова соединив их над своей головой, вторично медленно ведите их вниз от головы пациента до его коленей. Так следует продолжать десять минут. По истечении этого времени поднимите вверх одну из рук пациента - она сохранит то положение, которое вы ей дадите. Если же она упадёт, то следует повторить

долгие пассы ещё пять минут. После них ваш пациент, по всей вероятности, будет находиться в большей или меньшей степени под магнетическим влиянием. Не следует поднимать его руки вторично - он может принадлежать к числу летаргических лиц, а они никогда не будут находиться в каталептическом состоянии (значение данных терминов будет объяснено ниже).

Теперь спокойным, размеренным голосом скажите ему: “Вы находитесь в магнетическом состоянии. Вероятно, вы осознаёте, где находитесь, но глаза открыть не можете”.

Через несколько минут продолжайте: “Попытайтесь открыть глаза. Вы не в состоянии этого сделать.”

Когда вы убедитесь, что все попытки пациента открыть глаза остаются бесплодными, то можете быть вполне уверены, что он находится в таком же состоянии, как и пациент доктора Льебо, которого с помощью гипноза излечивали от головной боли.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МАГНЕТИЧЕСКОГО СНА

Если ваш пациент не делает ни малейшего движения, и, по-видимому, совершенно не обращает внимания ни на вас, ни на ваши слова, не пытается открыть глаза, то вы можете с уверенностью констатировать, что повергли его в магнетический глубокий сон. Вам не следует нарушать его сон. Скажите ему только: “Спите крепко. Пусть вам снится, что вы далеко отсюда, вы путешествуете. Вы видите места и страны, где вам ещё не приходилось бывать. Предоставьте своим мыслям, своей фантазии полную свободу. Через час вы проснётесь и расскажите мне, где бывали и что видели. Пусть всё подробно и точно будет запечатлено в вашей памяти. Итак, спите один час и проснитесь сами по собственному желанию. Проснитесь по собственному желанию через час.

После этого оставьте своего пациента.

ЧЕТВЕРТАЯ ЛЕКЦИЯ

МЕТОД, ПРИМЕНЯЕМЫЙ В ИНДИИ

Эта лекция будет посвящена методу, которым пользовался в Индии английский врач Эсдель. Он применял гипноз в Калькутте в 1847 году. И успехи метода были столь очевидны, что правительство предоставило в его распоряжение специально оборудованное помещение для приёма и лечения больных при помощи месмеризма.

Сейчас этот метод совершенно забыт. Практически нет и никаких пособий, где бы описывались особенности метода Эсделя. Однако результаты его деятельности в высшей степени поразительны и поэтому мы уделяем ему специальное внимание в нашем полном руководстве по гипнозу. Теперь мы с вами вновь обратимся в ученика и учителя.

ДЕЙСТВИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В МЕТОДЕ ЭСДЕЛЯ

В помещении, где будет проходить опыт, необходимо оборудовать длинное широкое ложе, изголовье которого было бы не выше 18 - 20 сантиметров. Уложите своего пациента, а сами садитесь у его изголовья. Нагнитесь над головой пациента так, чтобы ему было нетрудно смотреть вам в глаза, чтобы он не чувствовал большого напряжения, ловя ваш взгляд.

Итак, склонитесь над его головой, чтобы расстояние между вашими лицами было приблизительно сантиметров двенадцать - восемнадцать. Попросите его пристально смотреть вам в глаза. Сохраняйте полное молчание. Ни в этой комнате, ни в соседних помещениях не должно быть ни малейшего шума, никаких отвлекающих звуков - это может помешать успешному проведению опыта.

Оставайтесь в принятом вами положении столько, сколько потребуется - час, два часа, постоянно сохраняя в мозгу настойчивую мысль, что ваш пациент должен заснуть. Через полчаса после начала сеанса, а с многими людьми и раньше, пациент начнёт усиленно мигать. Одно ваше слово вернёт вам его внимание. Он снова будет стараться держать глаза открытыми. Но попытки эти с течением

времени будут всё более и более слабыми. Наконец утомление охватит его настолько, что он не в силах будет ему противостоять и глаза испытуемого окончательно закроются.

БЕСЦЕЛЬНОСТЬ ИСПЫТАНИЙ

При применении этого метода вам совершенно не нужно делать с пациентом каких-либо предварительных испытаний. Также не следует проводить проверок, чтобы узнать, находится ли он в гипнотическом состоянии. Успех всегда будет сопровождать этот метод, если только ваш пациент не вздумал морочить вам голову. Так что испытания здесь совершенно бесполезны, и если пациент вполне доверяется вам и с определённой исцеляющей целью участвует в опыте, то он безусловно погрузится в состояние магнетического сна.

ПЯТАЯ ЛЕКЦИЯ

ГИПНОТИЗИРОВАНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ЧЕЛОВЕК

Когда вы твёрдо усвоите все три метода, описанные в предыдущих лекциях, то можно смело обратиться к четвёртому - не менее важному, чем первые три.

Пригласите в комнату несколько человек - лучше, чтобы их было не более десяти. Попросите каждого из них пристально смотреть на какой-нибудь блестящий предмет, например, на монету, которая лежит на ладони каждого из присутствующих. При этом постарайтесь устранить малейшее легкомысленное отношение испытуемых к происходящему опыту. Скажите им, что дело касается важнейших психологических явлений и предупредите, что даже самое незначительное предрасположение к шутке, несерьёзности происходящего замедлит проявление ожидаемых результатов.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РАЗЪЯСНЕНИЯ

Объясните собравшимся, что вы совершенно не собираетесь делать какие-либо словесные внушения. Во время сеанса они не должны только отрывать взгляда от блестящего предмета на своей ладони. По истечении времени они заметят, что предмет мало-помалу становится всё туманнее, неотчётливее. Сами же испытуемые будут чувствовать какую-то особую тяжесть и сонливость, глаза понемногу закроются. Попросите участников эксперимента серьёзно отнестись к опыту, сами же встаньте перед ними и внимательно наблюдайте за всеми.

НАБЛЮДЕНИЕ РЕАКЦИЙ И ПРИЗНАКОВ

Вы будете видеть, как головы испытуемых начнут постепенно склоняться. Некоторые - наиболее активные, непоседливые участники опыта - с любопытством будут смотреть на тех, кто скорее других подчиняется влиянию, кто более впечатлителен. Вы должны пресечь это неуместное любопытство, запретить самый малейший шепот и разговоры среди присутствующих. Потому что всё это легко

может пробудить тех, кто уже начал испытывать на себе гипнотическое влияние.

ВНУШЕНИЕ ИДЕИ СНА

Когда вы заметите, что двое или трое участников эксперимента уже вполне находится под вашим влиянием, то осторожно подойдите к ним и монотонным голосом, располагающим ко сну, стараясь не нарушить их предсонное состояние, скажите следующее: "Устремив свой взгляд на эту блестящую монету, которая лежит на вашей ладони, вы вызвали замедление притока крови к мозгу. У вас появилось чувство сонливости. Сонливость будет всё больше и больше возрастать, если вы будете продолжать рассматривать блестящую монету. Вскоре наступит сон. Упорное разглядывание монеты, находящейся в ваших руках, замедлило движение крови. Постепенно приходит сон. Вас ничего не будет беспокоить."

ПРОБУЖДЕНИЕ

Самые восприимчивые после ваших слов сразу уснут. Минут через пять разбудите всех, кто уснул, сказав: "Как только я сосчитаю "Раз, два, три!" все проснутся. Все расскажут мне, как быстро смогли подчиниться моему влиянию".

После этого вы считаете "Раз, два, три!" и все присутствующие открывают глаза, передают вам свои ощущения.

ВЫВОДЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ИЗ РАЗЪЯСНЕНИЙ

Некоторые будут говорить, что они ничего не чувствовали. Другие признают, что ощущали склонность ко сну, а третьи - что крепко спали. Первые не прислушались к вашим советам и были невнимательны. Вторые в некоторой степени поддались влиянию и при повторении данного опыта безо всякого сомнения уснут. Те же, кто сумел заснуть во время первого же опыта - самые подходящие для таких целей люди. Они легко впадают в то самое состояние, в которое погружались пациенты при прежних опытах, проводимых совершенно другими способами.

ШЕСТАЯ ЛЕКЦИЯ

СВОЙСТВА ХОРОШЕГО ГИПНОТИЗЕРА

В предыдущих лекциях мы познакомили вас с четырьмя различными способами гипнотизирования, составляющих основу массы других методов. Каждый гипнотизёр может выбрать для себя наиболее ему подходящий метод, который, по его мнению, сулит наибольший успех. И прежде чем перейти к пристальному рассмотрению всех этих методов, мы считаем необходимым назвать те качества, без которых не может состояться хороший гипнотизёр.

ЗНАЧЕНИЕ ПОЛА

Хотя в предлагаемых лекциях речь идёт о гипнотизёре и пациенте, это совершенно не значит, что гипнозом могут заняться исключительно мужчины. И женщины могут быть столь же хорошими гипнотизёрами, как и мужчины, и могут столь же легко (но не легче - это заблуждение!) быть восприимчивыми к влиянию, как и мужчины.

По нашим наблюдениям, восприимчивость обоих полов к гипнотическому влиянию вполне одинакова и нельзя ни одному из них отдать предпочтение перед другим.

Хороший гипнотизёр должен обладать хорошими манерами, то есть уметь располагать к себе людей. Обязательно нужно обладать хотя бы небольшим даром речи. Речь должна быть убедительной, а тон голоса и манера держаться должны производить впечатление человека, способного властвовать над умами.

СУЩНОСТЬ ГИПНОЗА

Способность гипнотизирования выражается в умении производить известное впечатление на другого человека и благодаря этому влиянию подчинять его себе. Влияние лишь тогда может быть достаточно сильным, продолжительным, когда гипнотизёр не допускает с испытуемым или пациентом тесного с собой сближения или какой-

либо фамильярности. В этом правиле не может быть никаких исключений.

СПОСОБНОСТЬ ГИПНОТИЗИРОВАНИЯ

Способность гипнотизирования заключается в том, что каждый человек может внушить к себе уважение и повиновение со стороны других. На основании этого доктор уже по своей профессии является гипнотизёром, потому что его престиж врача обуславливает известное подчинение окружающих. Все вышеизложенные качества, а именно: властный вид, твёрдость в обращении, от которых зависит успех, могут быть легко приобретены любым человеком, который решится серьёзно изучить данное руководство и благодаря практике разовьёт свои способности.

ВАЖНОСТЬ ИЗВЕСТНОГО ПРИЕМА

Манеры и стиль поведения, которые, может быть, для вас поначалу будут несколько искусственными, впоследствии станут совершенно естественными. Хотя вы вначале и не вполне доверяли своим силам, всё же должны, общаясь с испытуемыми и пациентами, всем своим видом выражать уверенность в собственных силах и тем самым располагать к себе людей. Вы и сами будете приятно удивлены, замечая, что всё, что вы требуете, исполняется. Вы, например, говорите своему пациенту, что он чувствует сонливость, хотя никакой склонности ко сну вы у него не замечаете... И что же? У него вскоре проявляются все соответствующие признаки.

Это явление ясно показывает, что ваши уверенные слова оказали известное влияние на мозг испытуемого. Ваше утверждение осуществилось на деле. Вначале вы и сами будете просто поражаться подобным результатам, но вскоре привыкните видеть, как окружающие подчиняются более или менее вашему влиянию, производимому непосредственно и опосредственно.

Другими необходимыми свойствами хорошего гипнотизёра мы должны назвать честность, прямоту, открытый взгляд и способность смотреть в переносицу пациента или испытуемого, чтобы оказывать на него своё влияние. Это далеко не так просто, как кажется.

РАЗВИТИЕ ТВЕРДОСТИ ВЗГЛЯДА

Для развития твёрдого, упорного взгляда мы рекомендуем следующее упражнение. Вы должны каждое утро и каждый вечер, находясь перед зеркалом, смотреть в одну точку на собственной переносице, стараясь при этом не моргать. После ряда таких упражнений Вы приобретёте способность смотреть на предмет или на человека от одной до пяти, десяти и даже двадцати минут, причём ваши глаза не будут утомляться и не будут слезиться. Благодаря этому упражнению ваши глаза даже зрительно увеличатся - ведь пристальный открытый взгляд поднимает веки выше. И выражение глаз также изменится - взгляд станет глубоким и притягающим.

СЕДЬМАЯ ЛЕКЦИЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛЮДЕЙ, НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИХ ДЛЯ ГИПНОЗА

Кого же следует считать людьми, наиболее подходящими для проведения гипноза? Есть ли конкретные признаки, по которым можно определить, удастся ли загипнотизировать данного человека? Безусловно, лишь при определённой опытности можно получить такое знание. Всё же, однако, существует некоторые общие признаки, позволяющие не ошибаться при выборе испытуемого.

Как ни покажется странным, но блондины лучше поддаются гипнозу, чем брюнеты. Лучше поддаются гипнотическому влиянию мужчины и женщины с поблекшим цветом лица, мутно-голубыми, но не серыми глазами, со светло-русыми, но не золотистыми волосами. Не лишне будет добавить, что люди с покладистым весёлым характером, а также малолюбознательные поддаются влиянию легче.

ИСКЛЮЧЕНИЯ ИЗ ПРАВИЛ

Но абсолютно точных и верных для каждого случая обобщений мы сделать не можем. Каждый гипнотизёр на основании своего собственного опыта знает, что встречаются исключительные случаи, когда люди, обладающие развитой силой воли, и типичные брюнеты были наиболее восприимчивыми их клиентами. И наоборот, многие обладатели поблекших лиц совершенно не подчинялись гипнотическому влиянию.

Лучшей гарантией успеха должен служить ваш вид, осанка, умение расположить человека к себе. Это вызовет у испытуемого абсолютное к вам доверие. Если человек, над которым вы собираетесь провести гипнотический опыт, мягок, податлив и послушен, если он уступчив, если чувствует некоторый страх перед неизвестным (но не отвращение к вам!), то вы вполне можете быть уверены, что произведёте на него впечатление, он подчинится вашему влиянию. Но у некоторых людей сопротивление к гипнозу коренится так глубоко, что нет никакой возможности его уничтожить. Поэтому вы

зря потеряете время, стараясь загипнотизировать подобную личность. Причина неуспеха в данном случае заключается не в страхе клиента перед опытом, а в отвращении, в недоверии (полном и абсолютном!) к гипнозу. Боязнь пациента не имеет серьёзного значения. Её можно окончательно устранить за несколько сеансов и человек вместо страха будет чувствовать к вам полнейшее доверие. Иной раз чувство страха само по себе может вызвать полнейший, глубокий гипноз. Об этом мы поведём речь позднее.

ПОВЕДЕНИЕ С ЛЮДЬМИ, ТРУДНО ПОДДАЮЩИХСЯ ГИПНОЗУ

Самые невосприимчивые к гипнозу люди - те, кто, обладая слабой волей, нисколько не интересуются психологией и настолько неразвиты, что не могут осознать свою способность управлять собственной силой воли. На них можно оказывать влияние только с помощью косвенного внушения. Проводя опыты с подобными людьми, вы никогда не должны использовать только лишь словесное внушение. В этих случаях необходимо воспользоваться и дополнительными средствами, например, электричеством. Только так вы сумеете оказать на них глубокое действие.

ВОСЬМАЯ ЛЕКЦИЯ

ТИПИЧНЫЙ СЛУЧАЙ

Приведём для примера следующий случай. К вам приходит кто-нибудь по вашей рекомендации от знакомых и говорит: "Мне сказали, что вы владеете приёмами гипноза. Не могли бы вы провести сеанс с моим ребёнком? Он не противится опыту и исполнит всё, что вы ему скажете. Он сильно отстал в школе, неусидчив, рассеян. Мы с женой решили обратиться к вам за помощью, потому что слышали о благотворном влиянии сеанса гипноза, проведённого вами, на сына наших соседей." Подобный случай является достаточно типичным. Он встречается в практике каждого гипнотизёра. Мы подробно познакомим вас с этим опытом, чтобы вы знали, как следует действовать в таких случаях.

ВЛИЯНИЕ НА РЕБЕНКА

Твёрдым, уверенным движением приблизьте к себе мальчика. Возьмите его левую руку в свою правую, и, положив свою левую руку ему на лоб, отклоните его голову назад настолько, чтобы он мог смотреть вам, находящемуся перед ним, прямо в глаза. Может быть, всё это несколько испугает ребёнка. Для устранения страха скажите, что совсем не хотите причинить ему никакого вреда, и что опыт, который будет проведён, очень быстро заинтересует его самого. Убедите его, что ему будет совершенно не больно. Никаких булавок втыкать не собираетесь и уколов не делаете. Словом, успокойте его так, чтобы он полностью вам доверился. Произнесите свои слова спокойным, дружелюбным тоном, заставляя его постоянно смотреть вам в глаза. Скажите ему, что он должен делать всё точно так, как *вы скажите, и что вы собираетесь его усыпить. Объясните* ребёнку, что сейчас он сядет в кресло и будет долго-долго смотреть на монету. Впрочем, всякий блестящий предмет вполне будет годиться для этой цели. Убедите мальчика, что с ним не произойдёт ничего необычного, и что заснёт он также обычно, как и ночью.

Когда вы таким образом подготовите ребёнка к проведению опыта, посадите его в удобное кресло, положите на ладонь какой-нибудь

блестящий предмет и отодвиньте его руку приблизительно на десять - двенадцать сантиметров от глаз. Скажите мальчику, что через некоторое время он почувствует сильное желание заснуть и вскоре им овладеет такая сонливость, что он сам закроет глаза и крепко уснёт.

СЛОВЕСНЫЕ ВНУШЕНИЯ

Ещё раз уверенным настойчивым голосом повторите, что он должен делать:" Пристально смотри на предмет, лежащий на твоей руке. Не обращай никакого внимания ни на кого, кто бы ни вошёл в комнату. Ни на какой шум вокруг тебя. Твои веки делаются всё тяжелее и тяжелее. Тебе хочется спать, что ты не в состоянии сидеть с открытыми глазами."

Встаньте позади или сбоку стула, на котором сидит ребёнок, и положите свою правую руку на затылок мальчика. Слегка надавливайте на затылок. Но ни в коем случае так, чтобы причинить ему малейшее неудобство!

Дайте ребёнку задремать. Не форсируйте события - ускорением опыта ничего нельзя добиться. После этого вновь повторите внушение: "Твои глаза утомляются всё больше и больше. Ты становишься всё сонливее и сонливее. Ещё немного, и у тебя не будет сил держать глаза открытыми. Но ты не должен закрывать глаза до тех пор, пока я тебе не разрешу этого.

Сейчас ты едва можешь разглядеть монету - у тебя всё перед глазами сливается. Но ты всё-таки не отводи глаз от неё. Я тебе сам скажу, когда можно будет закрыть глаза."

ЦЕЛЬ ЭТОГО МЕТОДА

Ваш голос на протяжении разговора с ребёнком должен быть уверенным и спокойным, а тон таким, чтобы мальчик воспринимал ваши слова как руководство к действию. Вы внушаете ему мысль о сне; продолжайте свои внушения. Пусть ребёнок слушает вас и ясно поймёт, что вы от него требуете. Вскоре после ваших постоянных внушений глаза ребёнка станут сонными, веки отяжелеют. Теперь вам следует сказать: "Твои глаза уже готовы закрыться, у тебя уже нет сил держать их открытыми". Тут уже постарайтесь, чтобы ваш голос был голосом не повелителя, а человека, которому тоже очень

хочется спать. Чтобы придать своему голосу располагающий ко сну тон, старайтесь растягивать слова, показывая, что вам тоже хочется спать, вы утомились и хотели бы заснуть. Произнесите убаюкивающим голосом: "Теперь твои глаза должны уже закрываться, у тебя совсем нет сил сидеть с открытыми глазами. И ты можешь закрывать глаза. Ты будешь спать. Закрой глаза!".

Правую руку продолжайте во время этого разговора держать, как и раньше, на затылке ребёнка. Левую положите ему на лоб и произнесите: "Спи...". Приказание это должно быть отдано ровным, спокойным и одновременно решительным тоном.

В некоторых случаях веки ребёнка ещё могут несколько секунд моргать. Но вскоре его мускулы ослабеют и он, легко вздохнув, погрузится в глубокий сон. Оставьте мальчика на некоторое время в таком положении и не беспокойте его.

СОБЛЮДЕНИЕ ТИШИНЫ В ПОМЕЩЕНИИ

Попросите человека, который привёл к вам ребёнка, сохранять во время сеанса полнейшую тишину. Нельзя производить даже малейшего шума. Запретите родителю также обращаться к вам. Но скажите ему о своих требованиях до сеанса, а не во время его.

ДЕЙСТВИЯ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЫШЦ РЕБЕНКА

Предоставив мальчику несколько минут покоя, скажите ему тихим голосом, почти шёпотом: "Ты крепко спишь. Ничто тебя не разбудит, ничто не побеспокоит. Ты откроешь глаза только тогда, когда я тебе позволю это сделать. Но ты не в силах будешь открыть их, если я скажу тебе, что ты не в состоянии этого сделать. Ты будешь продолжать спать. Сейчас я подниму твою руку. Это не причинит тебе беспокойства. Тебя ничто не разбудит!".

Теперь осторожно снимите свою руку с затылка мальчика и два или три раза погладьте его руку - ту, которая находится ближе к вам. После этого вытяните руку ребёнка горизонтально и скажите: "Твоя рука останется в положении, которое я ей придал, неподвижной." Снова погладьте два - три раза его руку и снова скажите:" Ты замечаешь, что твоя рука неподвижна. Ты не можешь её опустить. Она будет сохранять то положение, которое я ей придам. Ты сейчас крепко спишь и исполнишь всё то, что я пожелаю. Проснёшься ты

только тогда, когда я дам тебе приказание проснуться". Рука мальчика, конечно, сохранит то положение, которое вы ей дадите. Тогда вы должны добавить: "Никто не в состоянии согнуть твою руку или опустить её, если я не позволю этого".

ПЕРВАЯ СТЕПЕНЬ КАТАЛЕПСИИ ИЛИ ОЦЕПЕНЕНИЯ МУСКУЛОВ

Вы, конечно, можете привести в подобное состояние и другую руку ребёнка. Можете привести в состояние каталепсии ноги мальчика, если только данное действие не принесёт вреда его здоровью.

УСТРАНЕНИЕ ОЦЕПЕНЕНИЯ

Когда вы приведёте руки и ноги ребёнка в горизонтальное положение (в состояние каталепсии), скажите ему: "Теперь я постепенно освобожу твои руки и ноги. Сейчас я освобожу твою левую руку, проделав несколько движений на ней - от кисти к плечу." Проделайте пассы и произнесите: "Теперь рука в нормальном положении. Она свободна, и ты можешь её опустить." Тоже самое вы должны проделать с правой рукой, устраняя одновременно внушённую в начале опыта мысль об оцепенении мышц. При этом не забывайте время от времени повторять ребёнку:" У тебя крепкий и здоровый сон и ты обязательно исполнишь всё то, о чём я тебя попрошу. Никто не в силах разбудить тебя, кроме меня."

ДЕЙСТВИЕ ВАШЕГО ВНУШЕНИЯ

Вы проявили свою власть над мышечной системой ребёнка. Своими неоднократными внушениями, что он не в силах сделать того, что мог делать в состоянии бодрствования, и исполняет лишь то, о чём вы его просите, вы настолько овладели его волей, что ребёнок оказывается полностью в вашей власти. Ваш маленький пациент верит вам абсолютно. Он думает. что всё, что вы говорите, действительно происходит. Впоследствии этого у него начинается как бы борьба со своим собственным "я".

Иногда дети в состоянии гипнотического сна пытаются делать то, что обыкновенно в подобных случаях делают и взрослые люди,

находящиеся в состоянии гипноза, а именно: - стараются опустить руку. Но так как ребёнок убеждён, что не в состоянии этого сделать, то, естественно, опустить её не сможет. Это станет для вас ещё одним доказательством, что люди, находящиеся под сильным внушением, сделанным в состоянии гипноза, не вполне могут использовать свои волевые и умственные способности.

ПОДЧИНЕНИЕ РАЗУМА

Когда мальчика охватывает сон или он впадает в глубокое сонливое состояние, то он уже не может рассуждать так, как рассуждал бы в процессе бодрствования. Поэтому он считает внушенную ему идею о невозможности поднять руку свершившимся фактом и прекращает все попытки сопротивления. Его мозг становится очень восприимчивым к последующим внушениям. Для вас открывается широкое поле деятельности для того, чтобы проявить свою власть над работой мускульной системы ребёнка.

Подобно тому, как вы внушили мальчику мысль о том, что он не в состоянии опустить руки пока вы не позволите ему сделать это, вы можете доказать и ему, и другим присутствующим - например, его отцу, - что он не сможет открыть глаза без вашего позволения. Или он не сможет закрыть рот, если вы прикажите ему открыть его и запретите закрывать. Наконец, он не сможет сдвинуться с места, пока не получит на это вашего позволения. А вам для доказательства следует внушить ему мысль, что он "прирос" к стулу и не в состоянии двигаться.

СОН В СТОЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ

Поставьте ребёнка на ноги и быстро проведите руками, начиная с головы, вдоль всего тела - от плеч и рук вниз до ног, слегка касаясь одежды ребёнка. Этот приём повторите несколько раз вниз и вверх. После этого скажите ему: "Ты можешь теперь спать и стоя. Ты будешь стоять и спать также крепко, как и прежде, когда сидел на стуле. Ты откроешь глаза, когда я позволю тебе сделать это, и ты увидишь то, что я велю тебе увидеть. Ты будешь чувствовать то, что я велю чувствовать и всё будет для тебя по-настоящему". Добавьте ещё следующее: "Хотя я позволю тебе открыть глаза, ты будешь спать. Ты увидишь много интересного. Не пугайся и не удивляйся

тому, что увидишь. Знай: всё, что увидят твои глаза, существует для тебя на самом деле".

БЫСТРАЯ НАСТОЙЧИВАЯ ПЕРЕДАЧА ВНУШЕНИЙ

Теперь вам придётся говорить быстро и без остановок. Обязательно нужно сделать так, чтобы мозг ребёнка воспринимал как действительность всё, что вы ему скажите. Если вы запнётесь или в ваших словах не будет достаточной уверенности, то может случиться так, что ребёнок сам обратиться к вам с каким-нибудь вопросом или выразит сомнение. Ваша обязанность заключается же только в том, чтобы производить сильное внушение.

ОПЫТ С ОБМАНОМ ЗРЕНИЯ

Возьмите палку или трость и дайте её ребёнку со словами: "Ты не боишься змей. У тебя всегда было желание поиграть со змеёй. Открой глаза и взгляни на змею, которую я сейчас вложил в твои руки. Она не ужалит тебя и не сделает тебе ничего дурного. Ты же нисколько не боишься эту змею. Держи её крепче, а то она выскользнет из твоих рук."

Мальчик откроет глаза и увидит змею - так воздействовало на него ваше внушение. Но так как он безоговорочно вам верит, а вы сказали, что он не должен бояться змеи, то он не почувствует никакого отвращения к земноводному и даже будет гладить мнимую "змею", ведь вы сказали ему, что он всегда хотел поиграть со змеёй... Но будьте осторожны: стоит вам только пожелать, как вы можете в один момент превратить его хорошее настроение в сильный ужас одним своим восклицанием: "Будь осторожнее, она может тебя ужалить!" Кстати, на этом эффекте основаны все публичные гипнотические сеансы, где гипнотизёры согласно своему желанию могут вызвать у присутствующих чувство страха или чувство расположения, радость.

Доказать силу гипноза можно по-разному. Можно использовать опыты, оказывающие на загипнотизированного приятное впечатление, вызывающее у него положительные эмоции. А можно и наоборот - провести опыт, который вызовет у человека чувство страха. Мы рекомендуем никогда не пользоваться опытами, вызывающими

страх, чтобы случайно не причинить человеку вреда или сильного беспокойства.

АКТИВНЫЙ СОМНАМБУЛИЗМ

У ребёнка вы вызвали особенное состояние, которое можно назвать активным сомнамбулизмом. Вы создали у него иллюзию, дав ему в руки палку и внушив, что это змея, то есть смогли убедить его в том, что предмет, который он держит в руках, совсем не то, что он на самом деле из себя представляет. Благодаря вашему внушению в воображении ребёнка предмет изменился, произошёл обман зрения.

Теперь скажите мальчику: "Не будем больше заниматься этой змеёй", возьмите палку из его рук и отложите её в сторону. Быстро проведите руками один-два раза перед его лицом со словами: "Спи!" Этого будет вполне достаточно, чтобы превратить активный сомнамбулизм в глубокий сон.

ВКУСОВОЙ ОБМАН

Пусть ребёнок некоторое время спокойно постоит. Затем скажите ему: "Ты очень любишь фрукты. Особенно тебе нравятся яблоки и апельсины. Вот чудесное яблоко - ты можешь его съесть. Ты поймёшь, что ещё никогда в жизни не пробовал такого вкусного яблока".

Вы можете при этом положить ему в руку обыкновенную варёную картофелину - будьте уверены, что ребёнок начнёт её есть с большим удовольствием. До сих пор вы не позволяли ему говорить с вами. А теперь наступил момент, когда мальчику можно начать задавать вопросы, на которые он будет отвечать. Вы можете спросить его, как ему понравилось яблоко. Если он не сразу даст ответ на ваш вопрос, то сделайте ему соответствующее внушение - он, мол, может также хорошо говорить во сне, как и в состоянии бодрствования. После такого внушения мальчик обязательно ответит вам, что яблоко ему очень нравится и что он не прочь бы съесть ещё одно такое же. Этот ответ будет доказательством того, что у ребёнка произошёл вкусовой обман.

ВЛИЯНИЕ НА ЧУВСТВО ОБОНЯНИЯ

Постепенно переходя от опыта к опыту, вы сможете достигнуть и более сложного - опыта "обмана обоняния". Например, вы сможете внушить ему, что крепкий раствор нашатырного спирта - это благоухающие духи. Благодаря внушению ребёнок будет вдыхать аромат этих "духов" с большим удовольствием!

Нет конца всем разнообразным опытам, какие можно проделать с целью обмана чувств. В нашей практике мы не можем назвать ни одного случая, когда загипнотизированный человек чувствовал какие-либо неприятные ощущения при опытах, основанных на обмане чувств, но, естественно, бесцельное их применение, просто ради любопытства, совершенно ни к чему. Опыты такого рода следует применять для того, чтобы наиболее очевидно доказать изменение человеческих способностей и возможностей при гипнозе. Гипнотизёр в этих случаях может оценить свою силу и умение. Но сознание своей силы должно вас вполне удовлетворить, и мы не советуем пользоваться опытами с обманом чувств при всяком пустячном случае - повторимся ещё раз.

ГАЛЛЮЦИНАЦИИ, ШИРОКИЕ ОБМАНЫ ЗРЕНИЯ

Пусть ребёнок отдохнёт одну - две минуты. Затем закрепите его гипнотический сон способом, который мы описали выше. Скажите мальчику: "Когда ты откроешь глаза, ты заметишь, что на стуле в углу комнаты сидит твоя мама". Конечно, вам следует заранее узнать, есть ли у ребёнка мать.

Продолжайте: "Твоя мама пришла сюда, чтобы посмотреть, что ты делаешь. Ты, конечно, очень рад, что видишь её, и хочешь с ней поговорить. Как только ты откроешь глаза, иди в тот угол комнаты, где сидит твоя мама, и поговори с ней. А потом расскажи мне, о чём ты с ней говорил. Открывай глаза и подойди к своей маме."

Мальчик на самом деле пойдёт в тот угол комнаты, куда направил его гипнотизёр, устремив свой взор туда, где, по его мнению, сидит мама. Он начнёт разговор с матерью, длительность которого зависит от характера ребёнка. Если ребёнок разговорчив, то он начнёт болтать и задавать ей всевозможные вопросы, живо откликаясь на то, что "ответит мама". Вы, использовав силу внушения, смогли вы

звать у ребёнка зрительную галлюцинацию, то есть навязали мальчику тот образ, которого в действительности не существует. Этот опыт ярко показывает, чем же отличается зрительная галлюцинация от опытов обмана чувств.

Подойдите к ребёнку, сделайте несколько пассов перед его глазами и скажите ему: "Засни! Ты теперь не чувствуешь абсолютно никакого страха перед гипнозом и будешь засыпать в тот момент, как только я положу свою руку тебе на голову и скажу:" Спи!". Ты будешь засыпать в любое время дня и ночи - как только я прикажу тебе сделать это. Сядь на стул и погрузись в глубокий сон. Во время твоего сна я сделаю тебе внушение - после этого ты забудешь, что такое лень. Иди к своему стулу, сядь и крепко засни."

Оставьте ребёнка в покое минут на пять и постарайтесь, чтобы ничто не нарушило тишину в комнате.

ВНУШЕНИЕ С ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕЛЬЮ

Теперь уверенно положите руку на голову ребёнку и скажите: "Ты отстал в школе и ленишься. Но в твоём характере нет наклонности к лени. С момента, как ты проснёшься, ты будешь вести себя совершенно иначе. Ты будешь учиться и показывать блестящие успехи. Ты будешь сильным и здоровым, будешь чувствовать себя крепким, деятельным и довольным жизнью. Природа наделила тебя хорошими способностями и развитым умом. Всё, что в тебе есть хорошего, обязательно обнаружится. Ты совершенно сбросил с себя лень. Усни ещё на десять минут - затем проснись. Ты ничего не будешь помнить из того, что с тобой произошло здесь. Ты будешь чувствовать себя хорошо. В твоей памяти не останется ни одного из тех внушений, которые я даю тебе сейчас. Ты ничего не будешь помнить об опытах, которые я проводил с тобой. Ты будешь чувствовать себя совершенно здоровым. Спи крепко и через десять минут проснись сам".

Соблюдая глубокую тишину в комнате, присядьте недалеко от мальчика. Через десять минут, почти секунда в секунду или может быть чуть-чуть раньше, ребёнок проснётся совершенно здоровым и в прекрасном настроении.

ЕСЛИ СОН ОКАЗАЛСЯ СЛИШКОМ ГЛУБОКИМ

Иногда случается, что субъект впадает в такой глубокий сон, что не может проснуться в указанное время. Тогда вам следует подойти к нему и положить ему руку на голову со словами: “Ты теперь вполне отдохнул и чувствуешь себя совершенно здоровым, в хорошем настроении. Как только я сосчитаю ” раз", “два”, “три”, ты проснёшься окончательно и встанешь. “Раз, два, три, проснись!”

После этих ваших слов загипнотизированный откроет глаза и, по всей вероятности, сильно удивится, как могло пройти так много времени с тех пор, как он первый раз сел на стул. Вам вообще не следует беспокоиться и опасаться, что загипнотизированный спит дольше, чем ему внушено. Вы всегда будете в состоянии пробудить его, если будете точно следовать рекомендованным в нашем руководстве указаниям. Если же не последуете нашим рекомендациям, может возникнуть определённая опасность. Вы никогда не должны забывать, что загипнотизированный может продолжать спать и не просыпаться, несмотря на все ваши усилия! К рассмотрению подобных случаев мы обратимся чуть позднее и выясним, почему могут происходить подобные явления, где виновником неудачи является только гипнотизёр.

ДЕВЯТАЯ ЛЕКЦИЯ

ПРЕДСОЗНАТЕЛЬНЫЙ РАЗУМ

Мы ознакомили вас с характерными опытами гипноза. Теперь, когда вы достаточно подготовлены к восприятию дальнейшей информации, настало время объяснить, какое значение имеет в гипнозе так называемый предсознательный разум. Из несложного примера вы поймёте, что человек обладает кроме обыкновенного осознания ещё другим, которое называется предсознанием.

ОЧЕВИДНОСТЬ ДВОЙСТВЕННОСТИ СОЗНАНИЯ

Каждый из нас, конечно, хорошо знает, что ночью во время сна у человека действует совершенно иное сознание, существенно отличающееся от сознания в состоянии бодрствования. Самым главным отличием обоих видов сознания отличается их содержание. Следует признать, что сновидения вообще бессодержательны. В отсутствии мысли и заключается существенное отличие предсознания от сознания. Другие различия в обоих видах сознания заметить достаточно трудно, тем более что представляющаяся нам в наших грёзах жизнь изображает точную копию жизни действительной, той, которая проходит мимо нас в состоянии бодрствования. Сновидения вполне похожи на случаи из действительной жизни. И все те люди, которые действуют в наших снах, большей частью принадлежат к числу тех лиц, которых мы лично знаем или знали - то есть они существуют или существовали в реальной жизни.

Исходя из этого мы вполне можем заключить, что хотя действительное сознание и предсознание сами по себе различны, всё же между ними существует теснейшая связь и масса общих свойств.

ОБЩИЕ СВОЙСТВА

Одним из таких свойств является память. В состоянии бодрствования наша память обладает неприятным качеством - она слабеет, что особенно с возрастом, а иногда вообще утрачивается. В предсознательном же состоянии память может быть на удивление острой.

Предсознательная память, о чём мы сами и не подозреваем, хранит в себе практически все события и случаи жизни, даже казалось бы, совершенно ненужные ей мелочи. Она является как бы дневником души. В то время, когда мы засыпаем и переходим из состояния бодрствования в сон, обычное сознание со всеми его заботами и волнениями как бы утрачивается, а вот предсознательная память начинает обнаруживать удивительную силу. Именно предсознательная память позволяет людям, которые находятся на краю смерти, внезапно увидеть, как в кино, всю свою жизнь в мельчайших подробностях. Об этом неоднократно свидетельствовали люди, которым пришлось пережить состояние клинической смерти.

Иногда предсознание получает преимущество перед обычным сознанием и в состоянии бодрствования. Например, когда человек мысленно создаёт какие-нибудь фантастические проекты, картины, полностью отдаётся работе своего воображения. Людям, способным "витать в облаках", предсознание скрашивает больше жизнь, чем "твёрдый ум и трезвая память".

Способность человека к предсознанию может успешно использоваться в проведении сеансов гипноза. И наоборот, гипноз даёт нам возможность "организовать" преобладание предсознания над сознанием, каждому человеку пользоваться своими более или менее выраженными предсознательными способностями в полной мере.

ДОВЕРЧИВОСТЬ ПРЕДСОЗНАТЕЛЬНОГО СОЗНАНИЯ

Человек, который находится в состоянии предсознательности, в высшей степени доверчив. Благодаря этому он охотно и совершенно доверяет всему, что говорит ему гипнотизёр. У пациента, над которым проводится опыт, нет желания задавать какие-либо вопросы или сопротивляться внушениям. Он не может ничему противодействовать, это состояние подобно тому, как вы сами не можете во сне противодействовать собственным сновидениям.

При гипнозе настоящее действительное сознание бездействует и отдаёт своё место предсознанию. И благодаря тому, что предсознание может вызвать в человеке совершенно удивительные силы и возможности, гипноз становится ценной лечебной силой.

Все индивидуальные способности человека, о которых он даже может не иметь ни малейшего понятия, содержатся и могут выявиться именно в предсознании. Но мы ещё не умеем по собственному желанию воздействовать на предсознание, чтобы увеличить мощь

человеческого разума и улучшить его способности. Тем не менее следует помнить, что предсознание - хранилище человеческих возможностей. Бодрствующий рассудок отдаёт приказание, которые запечатлеваются в предсознательном разуме. Последний невольно их воспринимает и делает "зарубку" в памяти. Человек может многие годы не пользоваться той ячейкой памяти, где была сделана данная зарубка. Но тем не менее он всё равно будет обладать способностью выполнять приказания мозга, данные его памяти много лет назад. Справедливость этого можно подтвердить многими факторами из нашей повседневной жизни и опытами, которые проводились над людьми в гипнотическом состоянии. Что касается фактов повседневной жизни - их можно перечислять и перечислять. Например, человек, который когда-то научился читать, не сможет (если только не перенесёт заболевания, связанного с нарушением деятельности мозга) никогда в жизни разучиться это делать, - настолько сильна "зарубка" в его памяти. Он может не читать годами, не видеть букв, слов, книг, газет - но способность к чтению не утратит. Точно так же многие взрослые люди, которые в детстве научились кататься на коньках или велосипеде, через много лет после того, как прекратили заниматься и тем, и другим, вполне способны встать на коньки или сесть в седло велосипеда. Конечно, у них из-за отсутствия тренировки будут сначала некоторые проблемы и на льду, и на велосипедной дорожке, но способности быстро восстановятся - ибо память подскажет, как следует действовать.

Таким образом, мы убедились, что предсознание играет важнейшую роль в жизни человека, а люди, находящиеся в гипнотическом состоянии, когда предсознание действует широко и свободно, показывают просто чудеса способностей и умений. Именно на раскрепощающей силе предсознания основаны гипнотические опыты, имеющие целительное, медицинское значение.

ЦЕЛИТЕЛЬСКАЯ СИЛА ПРИРОДЫ

Природа сама по себе всегда старается исправлять ненормальности и излечивать недомогания. Но сплошь и рядом бывает так, что заблуждения и неправильные взгляды на природу предсознательного настолько сильно его подавляют, что предсознание не в силах бороться с окружающими обстоятельствами и попросту не работает на излечение. Недаром говорят, что больной человек лучше всего

излечивается в состоянии сна - именно тогда, когда действует предсознание, а не действующий в состоянии бодрствования разум.

Если невозможно заставить своё предсознание "работать на вас", то следует обратиться к посторонней помощи, в том числе и к гипнозу. Гипноз ведь содействует благотворной работе предсознания. Внушения гипнотизирующего оказывают существенную пользу и помощь предсознательному разуму в его борьбе с недугом. Благодаря этому снова восстанавливается действие свойственной природе целебной силы.

СИЛА ВЕРЫ

Целебная сила гипноза обусловлена главным образом способностью пациента воспринимать и верить тем внушениям, которые при помощи гипноза направляются на его предсознательный разум. Вы не должны забывать, что целебная сила практически не проявляется в состоянии бодрствования. Данная сила свойственна только предсознанию. Каждый человек может вызвать её в себе для своей пользы самовнушением - то есть по сути дела пользуясь теми же приёмами, которые используют гипнотизёр. Эту силу можно развить также при помощи гипноза - мы в предыдущих главах рассказывали, как это лучше сделать.

И в том, и в другом случае, то есть при самостоятельном лечении или используя услуги гипнотического порядка, необходимо помнить, что лечение заключается в одних и тех же способах и методах - то есть в воздействии сознания на предсознание с помощью внушения. Первый способ лечения называется самовнушением, второй - гипнозом.

ДЕСЯТАЯ ЛЕКЦИЯ

ОТЛИЧИЕ ГИПНОТИЧЕСКОГО СНА ОТ ЕСТЕСТВЕННОГО

Мы уже говорили, что во время гипноза у человека обнаруживается в высшей степени замечательная память, которой он не обладает в состоянии бодрствования. Это доказывает, что гипнозное состояние и естественный сон нельзя считать идентичными. В состоянии гипноза умственные способности человека необыкновенно изощрены. Если вы предоставьте возможность человеку, погружённому в гипнотическое состояние, спокойно спать и не будете делать ему никаких внушений, то загипнотизированный перейдёт из состояния гипноза к нормальному, естественному сну. Из этого мы можем сделать вывод, что гипноз развивается из обыкновенного сна и вновь обращается в него.

ЛЕЧЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕСТЕСТВЕННОГО СНА

Гипноз можно развить и в состоянии естественного сна, подобно тому, как он вызывается в состоянии сна, в который человек введён искусственным путём. Интересно, что в прошлом веке в Америке многие родители пользовались возможностью отучить своих детей от вредных привычек в состоянии сна. Необходимым условием такого воздействия (сонного лечения) является то, что родители или гипнотизёр должны суметь привлечь к себе внимание ребёнка, но не выводить его из сонного состояния. В сонном состоянии вполне поддаются лечению такие пороки как заикание, непроизвольное мочеиспускание, нервозность, пугливость и некоторые другие. Сущность этого метода лежит в использовании той силы, которая характерна предсознанию. Об этом мы уже подробно говорили в предыдущей главе.

В настоящее время врачи и психологи признают возможность производить не только лечебные, но и нравственные, а также воспитательные внушения на спящего человека. Применяется для всех этих целей один и тот же способ; мы подробно рассказывали, как следует вести себя гипнотизёру, и поэтому воздержимся от повторения.

Остановимся на исправлении некоторых физических недостатков, которые причиняют детям очень много неприятностей. Предположим, что ваш сын страдает заиканием. Такая привычка часто появляется у детей - не только из-за дурного подражания кому-либо. А избавиться от такого "благоприобретённого" свойства простыми способами чрезвычайно трудно. Чтобы устранить такое заикание, вы должны поговорить с ребёнком перед сном. Скажите приблизительно так:" Сегодня ночью, когда ты крепко заснёшь, я приду к тебе и стану с тобой разговаривать. Ты не удивляйся этому, не беспокойся и постарайся не просыпаться. На все вопросы, которые я тебе задам, ты должен мне ответить".

ВНУШЕНИЕ ВО ВРЕМЯ СНА

После того, как ребёнок заснёт, вы должны подойти к нему и прилечь возле него на кровати. Вам следует нежно поглаживать ребёнка по лбу с той целью, чтобы, не пробудив его, дать ему понять, что вы находитесь рядом . Малейшая неосторожность, естественно, разбудит его, и тогда придётся воспользоваться теми же методами, которые употребляются при гипнотизировании. То есть надо будет сказать, что всё в порядке, что он должен немедленно закрыть глаза и крепко спать. Эти внушения вы должны сделать непреклонным и настойчивым тоном, чтобы ребёнок, задремав, погрузился в глубокий сон и не просыпался, когда вы вторично к нему обратитесь. Если вы верно исполните эти указания, то, по всей вероятности, он не проснётся.

Теперь вам следует осторожно, медленно и постепенно овладеть его вниманием. Нельзя торопиться и повышать голос. Вы должны говорить тихо, ясно и медленно.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ ВНУШЕНИЕ

Спокойным голосом произнесите: "Ты крепко спишь и не проснёшься. Ты чувствуешь, что я говорю с тобой, но всё, что бы я ни сказал тебе, не нарушит твоего сна. Ты в состоянии отвечать на мои вопросы. Хорошо ли ты себя сейчас чувствуешь?"

Может быть, сначала ребёнок вам ничего не ответит. Вам следует привести его в такое состояние, чтобы он ответил, не просыпаясь. Для этого продолжайте осторожно и нежно поглаживать рукой его

лоб, обращая этим на себя его внимание. После этого тихонько прикоснитесь пальцем к его губам и скажите: "Когда я прикоснусь пальцем к твоим губам, ты почувствуешь себя способным говорить, ты будешь в состоянии сказать "да".

Губы мальчика станут при этом шевелиться и он будет пытаться, по-видимому, что-то произнести. Однако вы не услышите ни одного звука.

Когда вы увидите движение его губ, то должны повторить свои внушения и уверенно сказать ему, что в следующую ночь он сможет разговаривать с вами.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАИКАНИЯ

Теперь можно приступить непосредственно к лечению заикания. Скажите ребёнку следующее: "Завтра ты увидишь, что сможешь говорить свободно, не чувствуя никаких затруднений. Ты будешь говорить также хорошо, легко и ясно, как и я. Ты не будешь заикаться, затрудняться в ответах." Повторите ему эти внушения ещё раз выразительным, уверенным тоном и оставьте после этого ребёнка одного. Пусть спит.

Вполне вероятно, что на следующее утро мальчик ничего не будет помнить из того, что происходило предыдущей ночью около его постели. Однако вы заметите, что в его произношении произошла громадная перемена. Естественно, к лучшему. В течение дня ваши внушения при помощи предсознательной памяти ребёнка перейдут в его действительное сознание и он может вспомнить, что вы ему говорили ночью и как вы ему это говорили. А может случиться и так, что ни в этот день, ни когда-либо после он не будет в состоянии вспомнить ничего из того, что вы ему внушали. Всё это зависит от того, насколько крепко спал мальчик.

ПОВТОРНЫЙ ОПЫТ

В следующую ночь и позже вы заметите, что в своих ночных разговорах со спящим ребёнком вам будет всё легче и легче получать от него ответы на свои вопросы.

ОПЫТ С ПАССИВНЫМ СОМНАМБУЛИЗМОМ

Если вам захочется убедиться на конкретном опыте, до какой степени может простираться влияние одного человека на сознание другого человека во время естественного сна, то постарайтесь по своему желанию повлиять на сновидения ребёнка. Вы можете внушить мальчику, что он военный и находится на службе. Тогда он во сне начнёт распоряжаться, командовать, управлять боем. Одновременно вы можете ему внушить задачу после пробуждения вспомнить свой сон в мельчайших подробностях, рассказать о том, как шёл бой, как он боролся с неприятелем - то есть всё то, что вы внушили ему во время сна.

Утром он непременно расскажет вам весь свой сон. При этом ребёнок совершенно не будет помнить, что эти сновидения внушили ему именно вы - он просто будет считать это обыкновенным сном. Подобно этому вместо поражающих воображение ребёнка картин битвы вы можете навеять на него сновидения приятного отдыха и покоя. Закон восприимчивости предсознательного разума к внушениям является неоспоримым. Его действие может проявляться в различных направлениях - им можно воспользоваться как для добра, так и для зла. Поэтому внушите сами себе непреложный закон: использовать силу гипноза, силу внушения только на доброе дело. Если вы пользуетесь услугами постороннего гипнотизёра, то должны быть также абсолютно уверены в моральной порядочности этого человека, в том, что он применяет своё искусство во благо, а не во вред.

ОДИННАДЦАТАЯ ЛЕКЦИЯ

ПОСТГИПНОТИЧЕСКОЕ ВНУШЕНИЕ

Среди удивительных гипнотических явлений нет ни одного более поразительного и более замечательного, чем внушение, которое можно назвать постгипнотическим. Если вы хорошо усвоили главу, касающуюся предсознательной памяти, то вы, легко поймете причину подобного состояния. Постгипнотические внушения всецело зависят от совершенства памяти, проявляющейся в предсознательном сознании.

Чтобы произвести постгипнотическое внушение, то есть такое внушение, которое должно быть выполнено загипнотизированным после его пробуждения, когда он находится в обычном состоянии, гипнотизёр должен выполнить следующее. В тот момент, когда испытуемый уже погрузился в глубокий сон, следует сказать ему:" Через десять минут после того, как я вас разбужу, вас охватит сильное желание надеть свою шляпу и пойти домой. Вы быстро схватите свою шляпу, наденете её и сядьте в кресло. Вы будете беседовать со мной со шляпой на голове. При этом, однако, вы не будете знать, что ваше желание - итог моего внушения".

Итак, через десять минут после пробуждения пациент начнёт искать свою шляпу. Найдя её, он медленно наденет шляпу и снова сядет на своё место. Если вы спросите его, зачем он это сделал, пациент станет чистосердечно утверждать, что он не вставал с места и у него на голове нет никакой шляпы. Когда же вы снимете шляпу с его головы, покажете ему - он на мгновение изумится. Оправившись от смущения, скажет: "Да, я собирался идти домой".

ИЗВИНЕНИЕ ПАЦИЕНТА ЗА СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Скорее всего загипнотизированный человек после истории со шляпой будет пытаться отделаться от неловкости следующим образом - он, вероятно, ни за что не согласится поверить, что ваше внушение оказало на него столь сильное воздействие. Что он выполнил приказание совершенно бессознательно в бодрствующем состоянии. У него останется лишь смутное воспоминание - всей беседы с

вами, естественно, он не вспомнит, - что вы что-то внушали ему, и, по-видимому, это "что-то" было весьма несообразным. Вы в свою очередь можете заметить, что ему, выполняя ваши желания, должно быть очень неприятно уподобляться простой машине, роботу. Он станет всячески оправдываться и искать всевозможные объяснения, желая доказать, что он хорошо сознавал, что делал.

В данном случае ваш пациент привёл - совершенно бессознательно - в исполнение данное вами постгипнотическое внушение. Опыты, построенные на таких внушениях, очень разнообразны. Рассмотрим их более подробно.

УСИЛЕНИЕ ВНУШЕНИЯ

Для того, чтобы постгипнотическое внушение легче выполнялось пациентом, лучше всего связать его с каким-нибудь собственным действием. Например, вы можете сказать загипнотизированному: "Когда вы увидите, что я вышел из комнаты, вы подниметесь с кресла и передвинете стрелку часов на полчаса вперёд. А потом забудете, что это сделали именно вы".

Благодаря связи между вашим действием и действием пациента вы сделаете своё внушение более легко выполнимым - именно потому, что связали его со своим выходом из комнаты. Приняв во внимание силу предсознательной памяти, вы легко поймёте, что едва вы выйдете из комнаты, как ваше предварительное внушение превратится в бодрствующем пациенте уже в непреодолимое побуждение, потому что он не отклонил его (не мог этого сделать) в то время, когда вы делали ему внушение.

ПРИЧИНА НЕУДАЧ

Может случиться и так, что ваше внушение не будет выполнено. Не выполняются только те постгипнотические внушения, которые пациент отказался во время сна воспринять. Если же он не противится внушению и соглашается привести его в исполнение, то он всегда его выполнит - какое бы внушение вы ему ни сделали.

Когда же ваше внушение неприятно пациенту или вступает в противоречие с его нравственными убеждениями, то ваш пациент по большей части будет отклонять его. Поэтому такое "отрицательное" внушение никогда не произведёт глубокого впечатления на его

предсознание - именно из-за внутреннего сопротивления загипнотизированного.

НЕВОСПРИЯТИЕ ВНУШЕНИЙ

Для реального осуществления внушений необходимо, чтобы загипнотизированный вполне поверил в него и глубоко его воспринял. Иногда случается, что загипнотизированный воспринимает даже противоречащие его характеру внушения и затем совершает такие действия против своей воли, в обычное в состоянии бодрствования никогда бы не сделал. Но по нашим наблюдениям загипнотизированный человек всегда отклоняет из постгипнотических внушений те, которые для него неприятны. Он не воспринимает их, несмотря на настойчивые действия гипнотизёра. Конечно, в присутствии гипнотизёра он иногда и приводит в исполнение данное ему внушение, совершает такие поступки, каких бы он не сделал в бодрствующем состоянии... Но при отсутствии гипнотизёра (например, если последний выйдет из комнаты после данного внушения) он не выполнит приказаний, которые ему не нравятся или противоречат его убеждениям. Всё вышеизложенное упрощает процесс гипноза, даёт ему разумное основание.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЯ ПОДОБНЫХ ВНУШЕНИЙ

Полученное поствнушение загипнотизированный может выполнить через неделю, месяц или даже год после того дня, когда получил то или иное внушение,- в зависимости от срока, который был назначен гипнотизёром для выполнения внушения. Это также пример силы предсознательной памяти.

ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ МГНОВЕННЫЙ ГИПНОЗ

Такой гипноз является обычной формой постгипнотических внушений и часто применяется гипнотизёрами, которые дают публичные выступления. Если вы скажете загипнотизированному вами лицу: "Когда я войду в комнату и дам вам приказание спать, вы тотчас же должны бросить работу - что бы ни делали - и крепко

заснуть", - результат получится именно тот, что и ожидалось. Вследствие вашего внушения человек, чем бы он ни занимался, не медленно погрузится в глубокий сон, едва только вы войдёте в комнату и дадите ему команду спать.

УНИЧТОЖЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ ГИПНОТИЗИРУЕМОГО

Иногда случается, что человек, подвергающийся гипнозу, оказывает сопротивление гипнотизёру. Что ж, можете считать, что такой человек - пробный камень вашего умения и ваших знаний. Если гипнотизёр уже обладает некоторым опытом, он быстро сможет воздействовать на избранное им для гипноза лицо словесными внушениями, не давая ему времени на размышления. При этом своей уверенностью он убедит пациента, что всё, что говорит гипнотизёр, происходит на самом деле, действительно.

Представим, что человек, который должен подвергнуться сеансу гипноза, не желает подчиниться внушению, и качая головой, говорит: "Я совсем не хочу спать и вы не сумеете заставить меня заснуть".

Гипнотизёр поступил бы неправильно, если бы продолжал стоять на своём и повторял бы свои внушения о желании спать. Он должен одну руку положить на лоб гипнотизируемого, а другой рукой закрыть ему глаза и сказать: "Вы не в состоянии бодрствовать, даже если и сильно хотите этого. Вы чувствуете склонность ко сну. У вас появляется сонливость. Вы сейчас заснёте. Спите крепко, стоя на ногах".

Если гипнотизёр ещё проведёт раза два своей рукой по лбу пациента, тогда тот заснёт вне всякого сомнения.

ПРИЧИНА УСПЕХА ПРИ ПРОДОЛЖЕНИИ ОПЫТОВ

Следует признать, что практически каждый ребёнок вообще является сомнасбулистом - то есть легко восприимчивым к внушению. Если его уже раз гипнотизировали, то тот же самый гипнотизёр сделает это вторично безо всякого труда. Для гипнотизёра не представляет большого труда преодолеть сопротивление ребёнка, если только он сумеет надлежащим образом сделать внушение.

Вообще вы всегда сможете достаточно легко загипнотизировать кого-либо вторично, если первый опыт с данным человеком уже удался. Единственное исключение из данного правила представляет тот случай, когда вы поступили неумело и делали неприятные внушения. Результат таких действий - появление в гипнотизируемом сильной нервозности. При таком состоянии ни вы, ни другой гипнотизёр, пользующийся такими же негодными способами, не в состоянии будет загипнотизировать пациента вторично. В нашей практике такие случаи повторялись несколько раз. Все они стали результатом нервной раздражительности, вызванной в гипнотизируемом протестом против нелепых опытов, которые на нём пытались производить недобросовестные гипнотизёры.

ОПАСНОСТЬ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОПЫТОВ

Теперь остановимся на том, где именно заключается опасность для гипнотизёра, если он не может разбудить загипнотизированное лицо. Вина, как мы уже сказали выше, безусловно, только на гипнотизёре. Когда во время опытов внушают загипнотизированному человеку то, что противоречит его убеждениям и против чего он бы горячо возражал, если бы был в нормальном состоянии, то может произойти одно из двух. Загипнотизированный или немедленно проснётся и впадает в такой глубокий сон, что никакие внушения на него уже не оказывают действия. Он отказывается проснуться и вы не в состоянии разбудить его обычными способами.

УСТРАНЕНИЕ ЭТОЙ ОПАСНОСТИ

Если подобный случай будет иметь место в вашей практике, ни в коем случае нельзя впадать в панику. Вы должны поступить очень просто. Оставьте человека, подвергнувшегося гипнозу, в покое, не пытайтесь его разбудить. Предоставьте ему возможность проснуться тогда, когда он сам пожелает. Не будите его и не позволяйте никому тревожить этого человека. Вы можете только положить ему на лоб свою руку и уверенным тоном произнести: "Так как я вижу, что вы не желаете просыпаться сейчас, то продолжайте спокойно спать, сколько хотите. Когда вы проснётесь, вы будете чувствовать себя хорошо и спокойно, безо всякого возбуждения и нервозности. Этот

сон не принесёт вам никакого вреда. Вы можете проснуться, когда захотите."

После этого предоставьте загипнотизированного самому себе и природа сумеет привести его, так сказать, из глубины предсознательной жизни в полное сознание.

ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОСТГИПНОТИЧЕСКИХ ВНУШЕНИЙ

Благодаря своему продолжительному влиянию на наше предсознание, постгипнотические внушения являются наиболее важными из всех гипнотических явлений. Обычные внушения, которые вы делаете своим пациентам, например: "Вы будете чувствовать себя очень хорошо, когда проснётесь, и улучшение вашего здоровья будет продолжаться непрерывно" - представляют ничто иное как постгипнотические внушения, потому что они относятся к тому состоянию, которое наступает по окончании гипноза. Всё вышеизложенное доказывает важнейшее значение и замечательное действие постгипнотического внушения.

ДВЕНАДЦАТАЯ ЛЕКЦИЯ

СОСТОЯНИЕ КАТАЛЕПСИИ

При гипнозе можно наблюдать особое состояние, которое называется каталепсией. Каталепсию часто демонстрируют гипнотизёры во время проведения публичных сеансов. Мы же со своей стороны убедительно просим вас не демонстрировать подобное состояние. Те из вас, кто присутствовал на гипнотических сеансах, безусловно, видели, как люди слабого физического сложения выдерживали на своём теле грузы весом в несколько сот фунтов, (русский фунт - 409,5 грамма) лёжа между двумя стульями или столами, на которые они опирались только головой и ногами. Такое явление представляет собой состояние мускульного оцепенения. Надо сказать, что с помощью специальных упражнений некоторые люди могли развивать в себе весьма значительную силу, - мы говорим о силе в состоянии каталепсии.

ПРИЧИНА КАТАЛЕПСИИ

Каталепсию можно вызвать следующим образом. Допустим, около вас находится тот же самый мальчик, которого вы уже однажды гипнотизировали и у которого вызывали обманы чувств. Эти опыты были нами подробно описаны в предыдущих лекциях.

Теперь сделайте руками повторные пассы вдоль его тела от головы до ног и скажите: “Ты становишься совершенно твёрдым. Ты теперь уже не мальчик - ты сделался куском железа. Твоё тело больше не сгибается. Куда бы тебя ни поставили, ты останешься твёрдым.” После этого вы подхватываете ребёнка, падающего назад вам в руки, и помещаете его на два стула таким образом, чтобы голова находилась на одном, а ноги - на другом. Вот вам характерный случай каталепсии. Вы заметите, что у ребёнка увеличился пульс. Других признаков, указывающих на испытываемое мальчиком напряжение, вы, по всей вероятности, не найдёте.

Теперь сделайте ему следующее внушение: “Ты не чувствуешь никакого напряжения. Ты смог бы теперь выдержать любую тяжесть,какую бы я ни положил на тебя”. Действие этого опыта производит на зрителей очень сильный эффект. Может быть, кто-то попробует проделать то же самое в бодрствующем состоянии и,

естественно, весьма удивится тому, с какими затруднениями ему придётся столкнуться и сколько сил употребить, чтобы поддерживать своё тело в подобном положении.

СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В СОСТОЯНИИ КАТАЛЕПСИИ

Хотя каталепсическое состояние и даёт лучшее доказательство могучей силы, вызываемой внушением, однако оно в то же время соединяется с огромной опасностью, о которой, настолько нам известно, не упоминал ещё ни один гипнотизёр, выступающий публично. Нет ссылок на эту опасность и в руководствах по гипнозу.

А опасность состоит в том, что привычка часто доводить мускулы до полного оцепенения и держать их в таком положении более или менее продолжительное время во время сна может легко привести к тому, что обыкновенно случается, когда человек вырабатывает в себе любые другие привычки - состояние каталепсии во время сна прочно укореняется в человеке.

НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ КАТАЛЕПСИИ

Опасность постоянного вызывания каталепсического состояния состоит в том, что лицу, в котором вызвали подобное состояние, во время естественного сна может присниться, что над ним проделывают каталепсический опыт. Вследствие этого у него наступит полное мускульное оцепенение, которое может продолжаться несколько часов подряд и от которого (такие случаи бывали) его невозможно освободить. Подобное мускульное напряжение никому не может принести пользы в физическом отношении, а при повторениях влечёт за собой расстройство нервной системы.

Нам известен случай, что человек, который считался в США лучшим "представителем каталепсиков", которые когда-либо участвовали в гипнотических представлениях, долгое время находился на излечении в одном из специализированных лечебных учреждений в восточных штатах страны. Из-за постоянных опытов, которые этот человек позволял над собой производить, его нервная система совершенно расстроилась и он стал впадать всё чаще и чаще в каталепсическое состояние уже невольно, неосознанно. Конечно, несколько простых опытов с каталепсией не причинят вреда, но всё же следует признать: подобные опыты граничат с грубостью и жестокостью, что безусловно, отражается на загипнотизированных людях. И может иметь для них весьма серьёзные последствия.

ТРИНАДЦАТАЯ ЛЕКЦИЯ

УВЕЛИЧЕНИЯ МУСКУЛЬНОЙ СИЛЫ ПРИ ГИПНОЗЕ

Ваша практика в качестве гипнотизёра докажет вам, что в состоянии гипноза у некоторых загипнотизированных людей возрастает физическая сила. Они делаются под влиянием гипнотического внушения поднимать, например, с пола такие тяжести, которых они в нормальном, бодрствующем состоянии ни за что бы не подняли.

ВЛИЯНИЕ ГИПНОЗА НА ЧУВСТВА

Таким же образом благодаря гипнотическому внушению чувство обоняния делается настолько изощрённым, что гипнотизируемый чувствует и определяет запахи на громадном расстоянии в то время как другие совершенно не ощущают никаких запахов. Также можно посредством внушения изощрить зрение. В этом случае загипнотизированный сможет прочесть такую мелкую печать, для которой ему в нормальном состоянии пришлось бы пользоваться увеличительным стеклом.

Подобным же образом можно усилить и слух. И до такой степени, что глухой сможет услышать тиканье часов на довольно порядочном расстоянии. Мы, конечно, все сознаём, какое это имеет значение для медицины, особенно для той, что использует в качестве лечебного средства гипноз. Было немало случаев, когда глухота излечивалась именно с помощью гипноза. В этих случаях медики пользовались силой гипноза для того, чтобы вызвать в слуховом нерве усиление деятельности, развить деятельность большую, чем она имела место при нормальном состоянии пациента.

Благодаря внушению можно также укрепить и глазной нерв, а вследствие этого - улучшить зрение, устранить слепоту. Во время лечения больных гипнозом для усиления действия на больные органы очень полезно поглаживать руками больные части тела.

ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

При лечении головной боли поглаживайте руками голову больного внушая ему при этом, что прилив крови к голове прекратился и поэтому боль прошла и больше не возобновится. В этом случае очень полезно сильно тереть голову больного пальцами. Известно, что при помощи гипноза головные боли излечиваются потому, что он успокаивает возбуждённые нервы. Это успокоение распространяется на кровеносные сосуды и устраняет скопление крови. Вследствие чего уменьшается причинявшее боль давление крови на нервные окончания.

При лечении ревматизма с помощью гипноза достаточно внушить больному, что его ревматизм прошёл и вновь не возобновится. Вы заметите, что во время гипнотического сна вы спокойно можете класть руку на больные части тела, между тем как в бодрствующем состоянии вы своим прикосновением вызывали у пациента нестерпимую боль. Больной во время гипноза не ощущает той боли, которую болезненный орган или часть тела "передают" мозгу, а последний - сознанию. Ваше внушение о том, что в данной поражённой части тела нет боли, преодолевает первые влияния. Это приказание передаётся мозгом сознанию, которое принимает его за действительность.

СУЩНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ

Сущность лечения основана на том, что вы просто прекращаете сообщение мозга, то есть указывающего на боль центра, с местонахождением болевого участка, - чувствуется ли она в плече, колене или запястье или в какой-либо другой части тела. На основании этого принципа при помощи гипноза можно излечивать практически все болезненные явления в органах, особенно в период обострения. Ваше внушение об аналгезии (потере болевой чувствительности), которое вы как бы даёте мозгу, уничтожает связь между больным местом и сознанием, результатом чего и является прекращение боли.

ПОЛНОЕ ВЫЗДОРАВЛИВАНИЕ

Пользуясь постгипнотическим внушением, вы имеете возможность на долгое время прекратить у конкретного человека любые болевые ощущения. Для этого загипнотизированному пациенту следует говорить: "Твоя боль окончательно прошла и больше не возобновится." Своим внушением вы продолжаете прерывать взаимодействие мозга с местонахождением боли, и ревматизм (вернее, его болевые проявления), исчезают. Если же боли возобновятся вновь (это часто случается), несмотря на все ваши внушения, вы должны вновь загипнотизировать пациента, опять повторив ему внушение. Вы всегда должны твёрдо помнить, что внушение представляет собой метод естественного лечения и окажется вполне успешным, потому что здесь и вам, и пациенту помогает сама природа. Хотя, может быть, болезненные явления будут возвращаться, но с каждым разом их проявления будут делаться всё слабее и слабее, и, наконец, окончательно исчезнут. Само собой разумеется, что и лечение головной боли, и лечение ревматизма с помощью гипноза могут быть в каждом конкретном случае изменены.

ЛЕЧЕНИЕ РЕВМАТИЗМА

При лечении больных, страдающих ревматизмом, мы постоянно должны начинать с того, что постепенно усиливаем давление на воспалённую часть тела. Например, тихонько пошевеливать взад - вперёд больную руку - сначала слегка, а затем всё сильнее и сильнее. Одновременно с этим мы внушаем больному, что боль исчезает, прошла и больше не вернётся. Если вы всё будете делать правильно, то буквально с первого раза сможете заставить с помощью внушений поднимать и вытягивать пациента свою больную руку, хотя перед сеансом гипноза он со слезами на глазах уверял вас, что одна только мысль о том, что нужно пошевельнуть рукой, причиняла ему боль.

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ ЛЕКЦИЯ

ЦЕННЫЙ ПРИЕМ

Восстановив в памяти способ постгипнотических внушений и пользуясь им, вы получаете особое средство производить глубокое впечатление на гипнотизируемого человека.

Усыпите своего пациента, и когда увидите, что он находится под вашим влиянием, скажите ему: "Я дам вам такой талисман, при помощи которого вы в любое время по своему желанию сможете впадать в глубокий здоровый сон. Как только вы вытащите из своего кармана этот талисман, и посмотрите на него, вас немедленно охватит глубокий сон - даже в тот момент, когда вам совершенно не будет хотеться спать."

Возьмите теперь лист бумаги или кусочек плотного картона, а лучше всего - свою визитную карточку и напишите на ней всего лишь одно слово: "Спи!"

После этого прикажите пациенту открыть глаза и посмотреть на карточку, которую вы ему даёте. При этом настоятельно повторите несколько раз, что когда пациент только взглянет на эту карточку, он немедленно будет впадать в глубокий сон, так как будет слышать ваш голос, приказывающий ему спать.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА В ОТСУТСТВИИ ГИПНОТИЗЕРА

Вы очень хорошо поступите, если раздадите такие карточки своим знакомым, страдающим бессонницей. Ведь как ни покажется странным на первый взгляд, достаточно будет вашему пациенту взять свой талисман в руки и посмотреть на него, как он тотчас погрузится в глубокий сон. Особенно сильный эффект это произведёт на тех ваших знакомых, которые не верили в возможности вашего талисмана и прежде чем воспользоваться им, несколько часов проворочались в постели.

При взгляде на талисман у человека наступает успокоение, равновесие нервной системы и он засыпает. Замечательной особенно-

стью этого интересного опыта является то обстоятельство, что с течением времени сила куска картона не ослабеет, и он будет действовать на пациента через пять лет также сильно, как и в первый раз.

ГИПНОЗ НА РАССТОЯНИИ

После двух или трёх сеансов вы убедитесь, что гипнотизируемый настолько привыкает к вашему голосу и способу вашего внушения, что вы будете способны погружать его в сон по телефону или письменно с таким же успехом, как если бы он находился перед вами.

ПЯТНАДЦАТАЯ ЛЕКЦИЯ

ЗНАЧЕНИЕ ГИПНОЗА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

В практике каждого врача встречаются случаи, когда следовало бы применить в качестве лечебного метода именно гипноз. Сегодня врачи используют этот метод всё шире и шире, особенно при лечении бессонницы, болезней, которые зависят от сильного возбуждения или переутомления мозга. Подобные заболевания плохо поддаются лечению с помощью обычных медикаментов, к тому же организм, привыкнув к лекарствам, уже практически не может без них нормально функционировать.

Лучшим средством в лечении подобных заболеваний, как мы уже говорили, является гипноз. Следует только помнить, что к нему нельзя прибегнуть в том случае, если ваш пациент страдает психическими отклонениями.

Наверное, уже нет нужды напоминать, что во время лечения пациенту не стоит вообще говорить о гипнозе. Иной раз случается, что простое упоминание слова "гипноз" раздражает больного, который мало что понимает в этом и относится к гипнозу с предупреждением.

СПОСОБЫ МЕДИЦИНСКОГО ВНУШЕНИЯ

Врач должен сесть около больного, взять его руку и произнести спокойным, выразительным голосом: "Теперь полезнее для вас будет не приём лекарств, а средство, при помощи которого я смогу устранить болезненные ощущения и ввести вас в состояние глубокого, здорового сна. Вы не должны волноваться и беспокоиться. Прошу вас только об одном: исполняйте буквально всё, что я буду говорить. Смотрите мне в глаза пристально, в упор и ни в коем случае не отводите взгляда. Я уберу ваши болезненные ощущения. Некоторое время спустя вы почувствуете сонливость и вскоре вы спокойно заснёте".

Очень важно суметь вызвать у больного чувство самовнушения о том, что у него возрастает сонливость и так далее - об этом мы достаточно подробно говорили в предыдущих лекциях. Нельзя за-

бывать, что абсолютно исключается проведение опытов с каталепсией.

ДЕЙСТВИЕ ВНУШЕНИЙ

Почти сразу после внушений боль начинает уменьшаться. А из-за уменьшения боли повышается восприимчивость пациента к внушению. Дальнейшие внушения будут всё сильнее и сильнее действовать на сознание пациента. так что весьма скоро он погрузится в глубокий сон. Когда станет ясно, что пациент заснул, врач должен выпустить его руку из своей и приступить к лёгким поглаживаниям руки сверху вниз, повторяя мягким и спокойным голосом слова о том, что больной сейчас погрузится в глубокий, здоровый сон и проснётся свежим, будет хорошо себя чувствовать, не станет ощущать никакой боли.

Повторим опять, что в данных случаях нельзя проводить опыты, которые сопряжены с прекращением мускульной деятельности, поэтому не нужно говорить пациенту слов типа "Вы не можете открыть своих глаз".

НЕУМЕСТНОСТЬ ОПЫТОВ

Не следует забывать, что при медицинском воздействии с помощью гипноза совершенно неуместны и вредны какие-либо опыты. Вы должны ограничиться только положительным внушением и решительно потребовать от больного, чтобы он не спускал с вас глаз. Облегчение страдания и наступление сна зависит от успокаивающего действия внушения на нервную систему пациента.

Дело в том, что внушение отвлекает внимание пациента от боли и направляет его внимание на другое. Отклонившееся от боли внимание уже не может вернуться снова к ней. Человеческий же мозг не обладает способностью одновременно испытывать два разнородных ощущения. Поэтому пациент будет чувствовать непреодолимое, то есть то, что ему в данный момент внушают, особенно если внушение для него приятно. Вследствие этого больной отнесётся с полным вниманием к внушениям врача. Повторение внушений окажет воздействие на мозговую деятельность и повлечёт выздоровление. И оно окажется более стабильным, чем от применения сильных лекарственных средств.

ОТНОШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ К ГИПНОЗУ

Было бы очень желательно, чтобы каждый доктор, независимо от своей медицинской специализации, владел несложными способами гипнотического внушения и умело их применял. Однако мы хорошо сознаём многочисленные препятствия к этому. Врачи склонны более к традиционным способам лечения, к применению лекарственных средств и оперативных вмешательств. К гипнозу многие медики относятся с недоверием и даже пренебрежением из-за кажущейся простоты гипнотического метода. Люди вообще составили весьма странные представления о том, какие лечебные средства пригодны, а какие - нет. Зачастую ценность лекарства определяется той сложностью, которая сопряжена с его покупкой или какими-либо совершенно немыслимыми и неверными с точки зрения медицины причинами. На деле же должно быть всё наоборот. Хирургическая операция должна расцениваться по степени её опасности для организма и быть совершенно крайним средством. А лекарственные препараты мы должны классифицировать только по тому, какое из них оказывает наименьшее влияние на организм при длительном и постоянном применении.

МОГУЩЕСТВЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРОСТЫХ СРЕДСТВ

До сих пор мы не хотим понять, что самые простые средства одновременно могут быть самыми лучшими и действительными. А внушение является могучим фактором в достижении не только здоровья - душевного состояния, счастья. Недаром говорят, что слово лечит. Разум всегда правил и будет править телом. Поэтому нашей обязанностью должно быть стремление при лечении действовать непосредственно на разум, который в свою очередь произведёт положительное действие на работу всего организма.

ШЕСТНАДЦАТАЯ ЛЕКЦИЯ

ВЛИЯНИЕ НА НЕРВНЫХ ЖЕНЩИН

Среди массы способов, которые применяются для гипнотизирования женщин, существует один, весьма эффектный. Мы с успехом пользуемся им уже несколько лет. Если быть точнее - это не способ, а приём, который следовало бы применять каждому врачу, когда он лечит пациента гипнозом. Этот приём скорее можно отнести к терапевтике внушения.

МЕТОД СЧЕТА

Попросите свою пациентку поудобнее расположиться на кушетке и скажите ей следующее: "В точности исполняйте всё, что я вам велю. Я погружу вас в сон посредством счёта вслух до известного числа. Когда я буду называть числа, вы должны открывать глаза и снова закрывать их. Теперь закройте глаза и держите их закрытыми до тех пор, пока я не начну считать. Когда я скажу "раз," то на секунду откройте глаза, взгляните на меня и снова закройте. Когда я произнесу "два", то снова на секунду откройте глаза, снова взгляните на меня и снова закройте. И так далее".

После этого начните считать от единицы до двадцати с промежутком между числами в пять секунд. Дойдя до двадцати, начните считать сначала, то есть снова от единицы до двадцати, делая между двумя числами остановку в пятнадцать секунд. В нашей практике не было случая, чтобы требовалось применять этот приём более трёх раз, так как пациент вследствие напряжённого внимания, которое не покидает её во время счёта, и желания точно выполнить эти простые упражнения, страшно утомлялась и после нескольких успокоительных внушений быстро впадала в глубокий сон.

В ЧЁМ УСПЕХ ЭТОГО СПОСОБА

Преимущества этого метода заключаются в следующем. Во-первых, он не требует значительных усилий от пациентки. Во-вторых, внимание больной вплоть до наступления сонливости бывает напря-

жённо, а это для нас, как мы уже знаем, чрезвычайно важно. В-третьих, простое упражнение с попеременным открыванием и закрыванием глаз вызывает чувство тяжести в веках, навевающее сон, которое всё время увеличивается, так как глаза постоянно приходиться закрывать. Пациентка всё больше и больше склоняется ко сну и ко внушению, так как закрывание глаз отвлекает её внимание от окружающего и её сознание становится бездеятельным, нерасположенным к возбуждениям. Нам знакомы свидетельства врачей, которые использовали данный метод: при его помощи им удавалось вызывать сон даже в очень трудных случаях. Было бы большой ошибкой предполагать, что если на больного не оказывает влияния один способ, то на него также не подействует никакой другой.

ИЗУЧЕ́НИЕ ПАЦИЕНТОВ

Вы всегда должны обращать серьёзное внимание на расположение духа своих пациентов, на их настроение. Необходимо принимать во внимание степень их восприимчивости к внушению. При этом обязательно следует помнить, что всякая новизна и малейшее волнение будут значительным препятствием для того, чтобы они могли погрузиться в глубокий сон. Поэтому не следует беспокоиться, если пациентка после нескольких ваших попыток усыпить её скажет, что ваше внушение не производит на неё никакого действия. Сохраняя полнейшее спокойствие, убедите её, что она, как всякое сознательное существо, безусловно должна подчиниться гипнозу и что всё затруднение заключается лишь в том, чтобы найти подходящий именно для неё приём.

ПОСТОЯННОЕ ТЕРПЕНИЕ

Важнейшее условие, которое обеспечивает успех гипнотизёру, заключается в том, что он никогда не должен пугаться неудачи и допускать возможность появления неудачи. Если ваш пациент совершенно не подчиняется внушению о сне, когда он лежит на кушетке или сидит на стуле, попросите его встать, прикажите ему закрыть глаза и скажите, что вы усыпите его долгими магнетическими пассами. Теперь встаньте позади и начните производить долгие плавные пассы вдоль тела с головы до ног, подкрепляя их сло-

весными внушениями. Внушайте ему, что у него должно появиться сильное желание упасть назад и что его охватывает такая непреодолимая сонливость, что он скоро потеряет равновесие и упадёт назад прямо вам в руки.

ПОЛЬЗА ИЗМЕНЕНИЯ СПОСОБОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Довольно часто случается, что благодаря изменению способа воздействия вы сможете вызвать глубокий сон и сомнамбулизм даже у такого человека, который до сих пор не подчинялся никаким внушениям. Это обстоятельство может быть объяснено тем, что как невозможно встретить двух человек, совершенно похожих друг на друга внешностью и характером, так не существует и одного общего правила, одного универсального способа внушения, которым можно воздействовать абсолютно на всех.

Мы рассматривали и описывали в нашем пособии множество приёмов, и вы всегда сможете выбрать наиболее подходящий для данного конкретного пациента. Добавим, что как для человека с нормально функционирующей нервной системой, так и для пациента с отклонениями нервной системы.

Если вы будете сами достаточно настойчивы, не станете даже в мыслях допускать возможность вашей собственной неудачи, то в конце концов обязательно добьётесь успеха, даже в самых сложных случаях. Тайна гипноза заключается в том, чтобы произвести определённое влияние на сознание другого человека. Для этого нужно только выбрать подходящий способ воздействия.

СЕМНАДЦАТАЯ ЛЕКЦИЯ

ГИПНОЗ И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЗУБОВ

В практике каждого зубного врача можно встретить бесчисленное множество таких случаев, когда требуется применить методы гипноза для устранения боли при санациях полости рта, особенно если придётся работать около чувствительного нерва. Но достаточно простые методы гипнотического воздействия используют, к сожалению, лишь те медики, которые понимают, насколько такие воздействия могут облегчить страдания больного, и умеют применять гипнотические методы. Обыкновенные же зубные врачи принадлежат к тому распространённому типу дантистов, которые предпочитают пользоваться зачастую небезвредными обезболивающими лекарственными средствами, вместо того, чтобы вызвать анестезию (обезболивание) естественным путём, указанным самой природой. Способность устранить страдание, болевое ощущение присуща, по нашему глубокому убеждению, практически любому человеку, так что применение лекарственных обезболивающих средств для уничтожения болевых ощущений противоречит, по сути, природным законам и вредно отражается на организме.

БЛЕСТЯЩИЙ ПРЕДМЕТ

В каждом зубоврачебном кабинете есть достаточное количество различных никелированных предметов и инструментов. Блестящий предмет быстрее сможет привлечь внимание пациента, чем тусклый. Для уменьшения и даже для полного уничтожения боли при зубных операциях врач может сделать энергичное словесное внушение своему пациенту, одновременно рекомендуя ему пристально смотреть на блестящий предмет, который должен находиться приблизительно на расстоянии семи-десяти сантиметров. Желательно, чтобы этот предмет был круглым - около трёх сантиметров в диаметре.

НЕОБХОДИМЫЙ СОВЕТ

И в этом случае было бы ошибкой произносить в присутствии клиента слово "гипноз". Пациенту следует лишь внушить, что он не будет чувствовать никакой боли при действиях врача, если только неуклонно станет исполнять его указания. Теперь можно приступить к усыплению пациента, пользуясь уже изложенными нами ранее способами. Врач вскоре заметит, что ему не представляет большого труда погрузить пациента в глубокий сон. С загипнотизированным клиентом он должен обращаться точно также, как если бы тот находился в бодрствующем состоянии. Нужно сказать следующее: "Когда я проведу рукой перед вашим лицом, вы должны открыть рот и не закрывать его до тех пор, пока я не позволю вам этого сделать. Вы не будете совершенно ощущать никакой боли. У вас не возникнет ни чувства неловкости, ни чувства нервозности в то время, пока я буду пломбировать ваш зуб. Когда же я скажу, что следует встать и прополоскать рот, вы не проснётесь. Вы будете исполнять все мои указания не просыпаясь. После окончания лечения вы ничего не вспомните. Вы не почувствуете никакой боли и никаких неприятных ощущений."

Несмотря на то, что многие зубные врачи вообще не придают серьёзного значения гипнотическим внушениям при санации полости рта, всё же появляются медики, которые с большим успехом пользуются этим лёгким и безвредным способом устранения боли.

ПОЧЕМУ ЗУБНЫЕ ВРАЧИ НЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ ГИПНОЗОМ

Нам представляется, что важной причиной отказа медиков, в частности, зубных врачей, от гипнотического внушения является обыкновенное невежество их пациентов. Недоверие и даже отвращение к гипнозу настолько велико, что некоторые больные ни за что не пошли бы к доктору, который использует в своей практике силу словесного внушения. Но всё же нам кажется, что уже недалеко то время, когда гипнозу среди других болеутоляющих средств по праву будет принадлежать достойное, если не первое, место.

ВОСЕМНАДЦАТАЯ ЛЕКЦИЯ

ГИПНОЗ - БОЛЕУТОЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО

Когда в начале века доктор Эсдель в Индии и доктор Эллиотсон в Англии проводили свои удивительные хирургические операции, анестезируя больных при помощи гипнотических внушений, вновь открытые хлороформ и эфир на время заслонили гипноз, так что последним совершенно перестали пользоваться при проведении операций. Хотя хлороформ и другие подобные ему средства имеют не одни только хорошие качества и многие люди не переносят анестезию подобного рода, всё же нужно признать их достоинства и помощь человеку при умелом пользовании.

Всё это, однако, не отрицает того факта, что в самом человеке существует сила, которая может уменьшить или совершенно уничтожить болезненные ощущения.

СИЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ВНУШЕНИЯ

Эта сила находится внутри нас. И нужно уметь заставить её действовать. Лучше всего можно призвать её к действию с помощью гипнотических внушений. Внушение гипнотизёра "Вы не чувствуете боли" равносильно убеждению больного, что он на самом деле не чувствует никаких болезненных ощущений. Из этого вытекает вполне понятное утверждение, что в данном случае проявляется собственная сила конкретного человека, несмотря на то, что вызвана она внушением, сделанным посторонним лицом. Гипнотизируемый иной раз и не знает этого и даже не верит тому, что способен помочь сам себе. Случается, что гипнотизёр не в состоянии убедить пациента, что именно благодаря способности принимать внушение человек сам оказывает на себя благотворное влияние, что эта сила составляет его собственность.

ДЕЙСТВЕННОСТЬ ЭТОЙ СИЛЫ

Человек находится под влиянием двух сил, действующих параллельно. Одна сила побуждает его к движению вперёд, другая -

сдерживает это движение. Одна сила старается действовать, другая - стремится остановить действие, деятельность. Одна сила заставляет страдать, другая препятствует страданиям. Способность человека чувствовать боль служит убедительным доказательством того, что человек обладает также способностью и не ощущать боли.

РЕЛИГИОЗНЫЙ ЭКСТАЗ

Есть много доказательств того, что человек способен впадать в особенное состояние умственной экзальтации, которая, постепенно увеличиваясь, может придать человеку такую способность, что он становится невосприимчивым к физическим страданиям. Она появляется у бодрствующего человека и не может быть объявлена и подчинена действию гипноза. Человек во время подобного состояния не ощущает прикосновения раскалённого железа, ударов и так далее. Физические страдания как бы изменяются в его сознании на приятный и радостный экстаз. Мы думаем, что хорошим примером такого состояния могут служить люди, впадающие в религиозный экстаз, когда они оставались нечувствительными, благодаря этому состоянию, к физическим страданиям. Таким образом мы можем подтвердить свою мысль, что человеку присуща особая сила подчинять себе тело и силой духа уничтожать физическое страдание и боль. Эту силу можно привести в действие практически всегда - надо найти лишь верное средство или способ. В иных случаях таким средством может быть неожиданное потрясение. Иногда бывает, что люди, страдающие тяжёлой болезнью, моментально выздоравливают из-за внезапного потрясения какой-либо неприятной новостью. Средство это принимает иногда форму гипнотического внушения - когда гипнотизёр приказывает, чтобы боль исчезла.

СВЯТЫЕ МЕСТА

Таким средством могут служить и чтимые религиозными людьми святые места. В качестве примера можно привести знаменитую пещеру святой Анны де Бопр около Квебека, куда собирается множество больных для того, чтобы избавиться от своих недугов. Таким же средством можно считать самовнушение или сильную убеждённость, веру во что-либо.

Мы ещё раз хотим сказать, что сила такая существует, существует всегда, и несмотря на разнообразие средств, с помощью которых она может быть приведена в действие, она всегда остаётся одной и той же силой.

ПРИМЕНЕНИЕ ПАССИВНОГО СОМНАМБУЛИЗМА ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ БОЛИ

Если перед вами стоит задача провести анестезию больного, то есть уничтожить у него страх перед хирургической операцией и устранить предстоящие болезненные ощущения, вы должны ежедневно в течение двух недель подвергать пациента гипнозу. Повторяйте ему в ходе сеансов одно и то же внушение приблизительно следующего содержания: “Я предполагаю, что вам доставит большое удовольствие поездка за город. Мы спустимся вниз и сядем в машину. Город с его длинными улицами и шумной жизнью остался теперь у нас за спиной. Мы едем полями от шума и суеты. А теперь мы едем по опушке великолепного леса. Вы видите зелёные деревья, шумящие листвой. Вы слышите пение птиц. Вы нюхаете цветы, которые растут на опушке леса. Всё это оказывает на вас очень приятное впечатление. Давайте здесь выйдем из машины и будем бродить, наслаждаясь природой. Вы идите по этой тропинке налево, а я пойду направо. Когда мы встретимся, вы расскажите мне, что увидели во время своей прогулки. Вас охватит чувство восторга и удовольствия. Вы будете чувствовать себя счастливым и вполне свободным. Все ваши боли и страдания исчезнут. Вы будете чувствовать полный покой и удовлетворение. Ничто вас не станет беспокоить. Вы не будете чувствовать совершенно никакой боли”.

ВЛИЯНИЕ ГИПНОТИЧЕСКИХ СНОВИДЕНИЙ

Таким образом вы вызываете у пациента состояние пассивного сомнамбулизма. Он вполне убеждён, что действительно бродит по лесу. Для него это не сон, ему всё представляется наяву. С его губ слетают слова восторга и восхищения, он наслаждается и радуется. Всё это доказывает, что пациент подчинился вашим внушениям. Он чувствует себя, согласно вашим внушениям, вполне счастливым. Во время такого состояния вы можете подвергнуть больного некоторым испытаниям, например, сильно ущипнуть, повторяя одновременно

настойчивые внушения, что он бродит в лесу, не ощущает никакой боли, а, напротив, чувствует себя очень хорошо и вполне счастливо.

ПОВТОРЕНИЕ СНА

Навевая на больного ежедневно те же самые видения с небольшими изменениями, если последнее окажется необходимым, вы связываете в его сознании две идеи: прогулки в лесу и удовольствие. В день операции необходимо настойчиво повторить внушения, которые вы проводили в течение двух недель до операции. Конечно, усыпить больного следует раньше, чем положат на операционный стол. Само собой разумеется, что очень полезно в таких случаях, когда предстоит серьёзная операция, пригласить на всякий случай опытного помощника - анестезиолога для применения обезболивающих средств. Ведь может случиться так, что нервное возбуждение пациента будет настолько сильным, что преодолеет силу внушений.

ИДОСИНКРАЗИЯ ГИПНОТИЗИРУЕМЫХ ЛИЦ

Гипнотическая анестезия требует серьёзного изучения. Трудно встретить двух пациентов, которым можно было бы применить абсолютно один и тот же метод воздействия. Одни впадают в столь глубокую летаргию, что совершенно не замечают операции. Другие, наоборот, бодрствуют и содействуют хирургу, точно следуя всем его указаниям и интересуясь ходом операции как посторонние наблюдатели. Встречаются и такие случаи, что страх перед операцией преодолевает действие гипноза и больной пробуждается при первых признаках болевых ощущений. Именно для таких случаев, как мы уже упоминали выше,и требуется присутствие анестезиолога, который в любой момент мог бы ввести лекарственный или какой-либо другой наркоз.

КОМАТОЗНОЕ СОСТОЯНИЕ

Когда уже упоминавшийся нами доктор Эсдель погружал своих пациентов в глубокий месмерический сон, последние впадали в коматозное состояние, подобное полной летаргии, которое продолжалось от пяти до семи часов. Случалось очень редко, чтобы кто-ли-

бо из его пациентов приходил в сознание во время операции. Если же это происходило, то вполне достаточно было простого приказания доктора и больной вновь немедленно впадал в глубокий сон.

Вы должны направить все свои усилия к тому, чтобы ваши внушения погружали пациентов во всё более и более глубокий сон. Мы не согласны с профессиональными гипнотизёрами, которые легко усыпляют на публичных выступлениях людей с помощью слабого гипноза,что данный вид гипнотического воздействия (слабый, лёгкий) лучше воздействует на пациента, нежели глубокий гипноз.

ЗНАЧЕНИЕ ГЛУБОКОГО ГИПНОЗА

Мы уверены, что ни одна операция, даже самая незначительная, совершенная над пациентом, находящимся в состоянии лёгкого гипноза, не была безболезненной. Глубокий гипноз имеет ещё то достоинство, что в течение его действия сознание больного полностью подчинено хирургу. И благодаря внушению гипнотизёра, что боли нет, идея воспринимается как истина. В состоянии же лёгкого гипноза больной не верит этому внушению, поэтому оно выглядит совершенно бесполезным.

ДЕВЯТНАДЦАТАЯ ЛЕКЦИЯ

МГНОВЕННЫЙ ГИПНОЗ

Многие дилетанты, которые знакомы с гипнозом лишь поверхностно, утверждают, что всегда можно мгновенно, одним лишь взглядом загипнотизировать любого человека - даже при первой с ним встрече.

Хотя к подобным рассказам следует относиться с большой осторожностью, всё же нужно признать, что мгновенный гипноз в принципе возможен, хотя крайне редок. Читателю уже известно, что при помощи постгипнотических внушений можно произвести на присутствующих такое впечатление, что достаточно только одного прикосновения гипнотизёра, чтобы кого-либо усыпить. Но подобное явление, как вам уже тоже известно, есть ни что иное как внушение, заранее данное гипнотизируемому, моментально погружаться в сон, когда этого требует гипнотизёр.

Всё же существует два способа, при помощи которых можно вызвать мгновенный гипноз.

СЦЕНИЧЕСКИЙ ПРИЕМ

Первый из этих способов можно применить только на сцене, потому что для получения успеха необходимы соответствующая обстановка, которая вызывает у человека, подвергающегося этому опыту, некоторое смущение и даже страх. В то же время данный человек должен свято верить в силу гипнотизёра.

ПОРАЗИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ СТРАХА

Мы уже упоминали о поразительном действии страха, когда восприимчивость человека благодаря определённым условиям становится повышенной. На самом деле страх как бы парализует временно умственные способности человека. Во время подобного прекращения умственной деятельности можно дать ему столь сильное внушение, что он на продолжительное время погрузится в гипнотическое состояние. А действий, на которые можно было бы смотреть,

как на чудо, никогда не было и не будет. Всё имеет под собой объяснение. Страх просто парализует деятельность всей мускульной системы.

ПУБЛИЧНЫЙ СЕАНС

Во время публичных представлений гипнотизёр, сделав несколько интересных для публики опытов с известными ему людьми, обыкновенно приглашает для дальнейших опытов всех желающих из зрителей. В таких случаях у некоторых присутствующих из-за желания доказать, что его нисколько не пугают опыты гипнотизёра, появляется стремление выйти на сцену. Впечатление, произведённое только что виденным, и естественное внутреннее опасение, причину которого понять он не может, порождают в душе вышедшего на сцену человека сильный страх. Он, может быть, и старается держаться бодро, но на самом деле он весьма сильно взволнован. Однако самолюбие не позволяет ему отступить и он, всеми силами стараясь овладеть собой, выходит на сцену. Гипнотизёр уже сразу, благодаря своим навыкам и профессионализму, замечает характерные признаки страха и понимает, с кем ему придётся иметь дело. Он знает, что вполне достаточно чем-нибудь смутить приближающегося к нему человека, чтобы погрузить его в глубокий сон. Однако быстрого внушения для того, чтобы вызвать парализацию чувств, обуславливающую внезапное усыпление, недостаточно.

НАИБОЛЕЕ ДЕЙСТВЕННЫЙ СПОСОБ

Гипнотизёр подходит к краю сцены и в тот момент, когда испытуемый из публики поднимает ногу на эстраду, ударяет его рукой сзади по шее. Публика принимает это движение за несколько резкий способ помочь человеку взойти на сцену. А на самом деле этот несильный , но резкий удар должен усилить смущение.

Не давая времени испытуемому прийти в себя, гипнотизёр ладонью другой руки довольно сильно нажимает на его подбородок. Последнее действие производит некоторый толчок в спинной хребет и доводит его до бесчувственности. Вызвавшийся участвовать в опыте чувствует шум в ушах и теряет сознание. В это время гипнотизёр решительно и уверенно произносит: "Спи, скорее спи! Теперь ты уже почти спишь!" В большинстве случаев этот способ действует очень успешно. Человек, подвергающийся испытанию, обыкновенно закатывает глаза и погружается в сомнамбулическое состояние.

Этот моментальный сценический приём очень прост, одновременно он совершенно безотказен и неуловим. Удар по подбородку должен быть очень лёгок и незаметен для зрителей, присутствующих в зале. Он ни в коем случае не должен причинить испытуемому боль, нельзя проводить этот приём грубо. Все действия гипнотизёра должны быть быстрыми - тогда в максимальном большинстве случаев успех обеспечен.

УСТРАНЕНИЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ ПРИ ВНЕЗАПНОМ СТРАХЕ

Есть другой способ, с помощью которого можно мгновенно погрузить кого-либо в гипнотический сон. Этот способ не нуждается в предварительных приготовлениях. Он заключается в том, чтобы быстро овладеть вниманием гипнотизируемого человека. Заметьте момент, когда он ничем не занят, рассеян, глаза его бесцельно глядят в пространство. Для выполнения этого опыта нужно обратить внимание того человека, которого хотят загипнотизировать, на какой-либо блестящий предмет и употребить максимум стараний, чтобы его глаза постоянно были устремлены на него, не отрываясь, следовали взглядом за блестящей вещицей. Конечно, не следует при этом давать гипнотизируемому время на размышления. Иначе он поймёт, что блестящий предмет не обладает над ним такой властью, чтобы принудить его поступать против собственного желания. Для таких размышлений, повторимся, гипнотизёр ни в коем случае не должен давать испытуемому ни секунды.

БЫСТРЫЕ ВНУШЕНИЯ

Гипнотизируемый должен всё время находиться под властью внушения и чувствовать, что блестящий предмет притягивает его , что он не может не следить за ним и что он не в состоянии бороться с этой силой.

И вот взгляд гипнотизируемого становится как бы стеклянным, зрачки начинают передвигаться по тому направлению, по которому движется блестящий предмет. Тогда гипнотизёр касается своей рукой его глаз, закрывает веки и произносит: "Ты ещё не спишь, и всё же не в состоянии открыть своих глаз". Подобное состояние уже легко переходит в сомнамбулизм с сопровождающими его иллюзиями и галлюцинациями.

ГИПНОЗ С ПОМОЩЬЮ ТЕЛЕПАТИИ

Существует ещё один способ мгновенного гипноза, но вследствие своей непрактичности он не имеет такого большого применения, как предыдущие.

Метод этот заключается в проведении в гипнотическое состояние через передачу мыслей, то есть посредством телепатии. При применении телепатического способа гипнотизёр должен обладать способностью передавать свои мысли на расстоянии. В этом случае иногда можно наблюдать такое явление: иной раз гипнотизёр может установить такую глубокую связь между собой и каким-либо человеком (чаще всего это бывает женщина, ибо они более восприимчивы, чем мужчины), что он медленно будет ощущать его присутствие и силу, не смотря на то, что они даже не говорили до наступившего момента. Иногда можно таким образом погрузить человека в гипнотический сон.

ВОЗМОЖНЫЕ СЛУЧАИ ПРИ ТЕЛЕПАТИЧЕСКОМ ГИПНОЗЕ

Несмотря на то, что подобные случаи наблюдаются крайне редко, с ними всё же приходится считаться. Внешне проявления таких случаев практически всегда одинаковы. Проснувшись после телепатического гипноза, чаще всего человек рассказывает, что он ясно слышал слова гипнотизёра, шептавшего ему на ухо: "Вы должны спать, засыпайте же скорее". Способность передавать свои мысли на расстоянии приобретается при помощи постоянных упражнений. Способность эта является практическим применением искусства сосредотачиваться. Мысль заключает в себе известную силу, и поэтому передача мысли на расстояние есть ни что иное как передача действующей силы.

ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ ВОЛИ ПРИ МЕСМЕРИЗМЕ

Магнетизёры прошлого при сеансе гипнотизирования придавали больше значения своей воли и желания, чем магнетическому прикосновению. Конечно, вы также должны всегда иметь в виду, что осуществление каждого из необъяснимых явлений обуславливается с вашей стороны сильной волей и твёрдым желанием.

ДВАДЦАТАЯ ЛЕКЦИЯ

ВОСПРИИМЧИВОСТЬ ГИПНОТИЗИРУЕМЫХ

В этой лекции мы предложим вашему вниманию несколько приёмов гипнотизирования, которые использовались лучшими в мире гипнотизёрами прошлого, и совершенно неизвестны современному читателю. Гипнотизёры в случае удачно проведённого опыта по введению испытуемого в гипнотическое состояние, обыкновенно выражаются так:" Пойман!". Это выражение, несмотря на свою простоту, говорит об очень многом. Оно ясно показывает, что достаточно усыпить человека один единственный раз, чтобы всегда по своему желанию погружать его в гипнотическое состояние.

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ

Вот один из излюбленных приёмов гипнотизёров прошлого. Нужно посадить гипнотизируемого человека в кресло и сказать ему следующее: "Закройте глаза. А теперь закатите под веками глаза как можно дальше под лоб и смотрите как бы в свой собственный мозг. Теперь внушите себе, что вы не в состоянии поднять веки. Употребите все усилия поднять веки и одновременно закатывайте вверх глаза. Вы убедитесь, что не в состоянии раскрыть их. Старайтесь сколько угодно.

Теперь перенесите свои мысли к тому месту в мозгу, где сейчас находятся ваши глаза, и вы тотчас погрузитесь в глубокий сон. Вы ничего не будете слышать из того, что делается в комнате. Вы будете совершенно глухи ко всему, кроме моего голоса".

Этот метод очень часто сопровождается успехом, так как почти всегда неподвижность век влечёт за собой сомнамбулизм.

ВТОРОЙ СТОЛЬ ЖЕ УСПЕШНЫЙ ОПЫТ

Второй способ быстро привести кого-либо в гипнотическое состояние заключается в том, что гипнотизируемого заставляют смотреть обоими глазами на кончик своего носа. Это приводит к быстро-

му и сильному утомлению глазного нерва и соответственно - к склонности ко сну.

САМОГИПНОЗ

Для того,чтобы усыпить самого себя, вы можете воспользоваться следующим способом, который можно назвать самогипнозом. Для достижения цели следует поступать так. Закройте глаза, но пусть они будут едва-едва приоткрыты. Опустите веки так, чтобы вы всё-таки могли кое-что видеть. Голову откиньте назад. Пусть ваш взгляд будет направлен вниз, к ногам. В результате появится безусловное утомление глаз - верный признак наступления сна.

ПОВОРАЧИВАНИЕ ГОЛОВЫ

Гипнотизёры, которые дают публичные сеансы, часто пользуются следующим способом, чтобы привести в гипнотическое состояние людей, трудно поддающихся гипнозу.

Испытуемый берёт в руки какой-нибудь блестящий предмет и пока он его рассматривает, гипнотизёр берёт голову испытуемого в свои руки и раз пятнадцать - двадцать поворачивает её из стороны в сторону. Конечно, такие поворачивания проводятся осторожно, чтобы не причинить гипнотизируемому боли. Данный метод значительно изменяет скорость кровообращения. Благодаря ему вызывается отлив крови (отток), который влечёт за собой сонливое состояние.

ЗАМАГНЕТИЗИРОВАННАЯ ВОДА

Магнетизёры прежнего времени часто пользовались следующим способом для того, чтобы вызвать гипнотическое состояние. Брали в руки стакан с водой и опускали в воду два пальца своей руки. Всё это, конечно, производилось в присутствии гипнотизируемого. При этом испытуемого старались убедить в том, что гипнотизёр при помощи особой силы передал воде собственный магнетизм и стоит только выпить эту воду, как у гипнотизируемого появится чувство сонливости. Это обычное внушение, но оно позволяло легче вызвать у гипнотизируемого магнетический сон.

ЗАМАГНЕТИЗИРОВАННАЯ БУМАГА

Зачастую вместо воды магнетизировали обыкновенную бумагу. Для этого брали два листка бумаги и держали их в руках по несколько минут в присутствии гипнотизируемого. Затем листки бумаги передавались человеку, который подвергался опыту, и просили держать их с закрытыми глазами, непрестанно и упорно думая о том ощущении, которое он испытывает от соприкосновения с замагнетизированной бумагой.

В данном случае сосредоточенность пациента производит на последнего глубокое действие. Результат - быстрый гипноз.

ВНУШЕНИЕ СНА ПРИ ПОМОЩИ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА

Польза электрического тока при внушениях ещё не вполне понята современными гипнотизёрами, хотя нет на сегодняшний день ни одного более сильного внушения, чем то, которое сделано с помощью электричества. Электрический ток оказывает глубокое воздействие на нервную систему и вызывает усиленную сосредоточенность мысли гипнотизируемого о неизбежности сна. В нашей практике бывали случаи, когда подвергавшиеся опыту люди под влиянием слабого электрического тока и настойчивых внушений одновременно погружались в глубокий гипнотический сон. Между тем только словесное внушение не производило на них почти никакого впечатления.

УПОТРЕБЛЕНИЕ КРИСТАЛЛА

Для того, чтобы увеличить сосредоточенность, которая содействует наступлению гипноза, мы часто рекомендовали пользоваться кристаллами - применять так называемое созерцание кристалла. Состояние при этом созерцании иногда так близко приближается к ясновидению, что почти тождественно ему.

Обыкновенно при созерцании кристалла человек впадает в состояние сознательной бездеятельности и предсознательной деятельности, а последнее характеризует наступление сомнамбулизма. Для созерцания кристалла возьмите какой-нибудь хорошо отполиро-

ванный предмет, например, никелированный кружок, а лучше всего - правильно отшлифованный кусок кристалла и посоветуйте интересующемуся данным опытом человеку каждое утро и каждый вечер сидеть по пятнадцать минут перед этим кристаллом. Вскоре он начнёт видеть на его поверхности различные изображения и картины.

ВОЗМОЖНОСТИ ВИДЕТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ В КРИСТАЛЛЕ

Способность видеть изображения в кристалле приходит с практикой. Может быть, первые сеансы не будут иметь успеха, то есть человек, смотрящий на кристалл, ничего там не увидит. Но постепенно у него станет вырабатываться способность видеть на поверхности кристалла различные отчётливые изображения. Тождественность этой силы с ясновидением прямо поразительна. Находящийся перед кристаллом человек сможет увидеть в нём не только, например, дорогой ему образ, но он также сможет узнать, чем занят в данный момент близкий ему человек. Иной раз на кристаллах видят слова, имеющие отношение к изображению, и благодаря им смотрящий на кристалл человек как бы получает телепатические сообщения от того, кого видит.

ЗАВИСИМОСТЬ ГИПНОЗА ОТ ВНИМАНИЯ

Нужно признать действительным фактом то, что гипноз не обуславливается кровообращением. Предположение, что гипноз может быть успешно достигнут тогда, когда у пациента кровь отхлынула от мозга, не имеет под собой достаточных оснований. Наоборот, гипноз часто наступает во время прилива крови к мозгу вследствие переполнения мозга кровью. На наш взгляд, гипноз главным образом зависит от степени сосредоточенности гипнотизируемого, чем бы они ни вызывались.

На основании этого мы можем рекомендовать наряду с другими методами применять также метод медленного и глубокого дыхания. Конечно, при этом вы должны дать понять пациенту, что от сосредоточения внимания на дыхании у него также легко может наступить гипнотическое состояние, как и от внимательного созерцания блестящего предмета.

ВЫЗЫВАНИЕ СНА УВЕЛИЧЕНИЕМ УГЛЕКИСЛОТЫ

Увеличение углекислоты, количества углерода в дыхательной системе может служить методом для вызывания гипнотического сна. Это столь же верно, как допустимо и обратное этому. Во многих случаях гипнотизируемые, которые ранее упорно отказывались применять какие-либо другие способы и методы, погружались в глубокий сон, как только могли научиться постепенно задерживать дыхание. Дыхание делалось очень медленным и не вполне достаточным для потребностей данного конкретного организма.

Основная причина - быстрого засыпания заключалась в чувстве лёгкого недомогания . Что же касается феноменальных условий транса, наводимых на себя некоторыми индийскими факирами и отшельниками, то здесь, на наш взгляд, виден результат их искусства сосредоточения, доведённого до самой высокой степени. Они умели направить всё своё внимание на акт дыхания и постепенно устраняли (или низводили) дыхание до такого предела, при котором вся дыхательная система сильно насыщалась углекислотой. Конечно, этот процесс являл собой процесс медленного отравления организма. Если доводить его до крайности, то человек сам себе может причинить существенный вред. Однако, если метод насыщения углекислотой применяется безо всякого сомнения и боязни, то его действие немедленно выразится на затухании деятельности сердца и в склонности к дремоте - благодаря устранению из дыхательной системы возбуждающего действия кислорода. В результате появляется оцепенение, которое приблизительно можно сравнить с испытываемым нами в повседневной жизни ощущением, когда находишься в душном помещении. В подобных случаях мы всегда замечаем чувство тяжести, нас быстро клонит ко сну.

Когда же человек по своему желанию и благодаря собственной силе воли делает дыхание менее частым, то у него появляется сначала дремота, а затем и сон. Итак, в данном случае состояние самогипноза вызывается при помощи сосредоточения внимания.

ПРЕВРАЩЕНИЕ ГИПНОЗА В САМОГИПНОЗ

Если при попытках человека провести сеанс самогипноза присутствует профессиональный гипнотизёр, который включается в про-

цесс и делает собственные внушения гипнотизируемому, то самогипноз превращается в гипноз и гипнотизируемый, естественно, подчиняется внушениям гипнотизёра. Но если самогипноз производится в полном одиночестве, то человек, который производит данный опыт, пребывает в состоянии самогипноза до тех пор, пока не вздумает проснуться.

ПОЛЬЗОВАНИЕ САМОВНУШЕНИЕМ

При желании самовнушения человек, подвергающий себя самогипнозу, прежде всего должен решить, сколько времени он будет спать - час, два или больше. Всё это ему, подобно гипнотизёру, следует внушить самому себе. Также он может устранить собственные страсти подобно тому, как профессиональный гипнотизёр или врач устраняет словесными внушениями чувство боли. Конечно, нетренированный человек вряд ли будет в состоянии вызвать у себя те явления, которые бывают, когда внушения производятся другим человеком. Но всё же он в состоянии избавить себя от меланхолии, нервозности, бессонницы, неуверенности, плохой памяти, дурных привычек и тому подобного. Одновременно он может изменить характер и улучшить здоровье.

СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ МУСКУЛЬНОЙ УСТАЛОСТИ

Существует довольно хороший способ для проведения в гипнотическое состояние человека, на которого не действуют все рассмотренные нами выше методы. Попросите гипнотизируемого встать, сделать глубокий вдох и поднять руки, согнув их в локтях. В таком положении велите ему, секунд на восемь задержав дыхание, до такой степени напрягать всю свою мускулатуру, чтобы всё тело как бы одеревенело. Через восемь секунд позвольте ему расслабить мускулы, дав опять-таки же восьмисекундный отдых. Во время отдыха он должен дышать медленно, но глубоко, и обязательно только через нос.

После отдыха велите испытуемому вновь повторить то же самое упражнение, то есть пусть он сделает новый вдох, вновь задержит дыхание на восемь секунд и снова как можно сильнее напряжёт мускулатуру. Через восемь секунд нужно снова повторить упражнение, дав на этот раз десять секунд отдыха, в течение которых

гипнотизируемый должен медленно и глубоко дышать. Можете быть уверены - он почувствует полную физическую усталость. Теперь вы можете посадить его на стул или в кресло и дать ему для созерцания какой-нибудь блестящий предмет. Из-за чувства утомления сердце его начнёт биться гораздо медленнее, чем обычно, и гипнотизируемый наряду с ощущением усталости почувствует непреодолимую сонливость.

В то время как он будет находиться в этом состоянии, ваши внушения встретят в гипнотизируемом полное понимание и поддержку. То есть он не окажет вашим внушениям того сопротивления, которое он проявлял бы, если бы его ум и тело были полны бодрости и деятельности.

ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ ЛЕКЦИЯ

ЯСНОВИДЕНИЕ, ЕГО СУЩНОСТЬ

Интересно, что в Шотландии и в Дании - почему-то именно в этих странах - нередко можно встретить семью, члены которой обладают особой способностью, которую называют "вторым зрением". Способность эта обычно передаётся по наследству. "Второе зрение" представляет собой ни что иное как то, что принято называть ясновидением. По-видимому, в нём отражается особое созерцательное знание или, иначе говоря, ясновидение является особым психическим состоянием, отчасти даже ненормальным.

Ясновидение, как в этом убеждает нас опыт таких семей, может быть естественным, а может быть вызвано также при помощи гипноза. Ясновидящие во время гипнотического сна делали поразительные предсказания. На основании опытов можно заключить, что способность к ясновидению нельзя отождествлять со способностью некоторых людей читать мысли окружающих.

ОТЛИЧИЕ ЯСНОВИДЕНИЯ ОТ ТЕЛЕПАТИИ

Отличие ясновидения от телепатии заключается в том, что телепатия имеет дело с тем, что уже произошло или происходит и известно кому-либо из присутствующих, с которыми телепат находится в психическом диалоге. Между тем при ясновидении лица, обладающие этой способностью, предсказывают будущее и предугадывают грядущие события. Проявления ясновидения очень разнообразны и в высшей степени удивительны. Сначала мы дадим некоторые необходимые наставления, каким путём можно вызвать ясновидение. А затем приведём один из многочисленных примеров поразительной способности ясновидения.

РАЗВИТИЕ ЯСНОВИДЕНИЯ В ГИПНОТИЗИРУЕМЫХ ЛЮДЯХ

Для того, чтобы развить способности к ясновидению, вы должны выбрать такого человека, который наилучшим образом проявил

качества сомнамбулиста. Потому что именно такие люди наиболее предрасположены и способны к ясновидению. С теми, кто может лишь впасть в лёгкий гипнотический сон, опыт по развитию способности к ясновидению вряд ли удастся.

Если вы сможете найти человека, который после пробуждения от гипнотического сна ничего не помнит из того, что происходило с ним в то время, пока он спал, который точно исполняет постгипнотические внушения и в котором вы легко по своему желанию вызываете обманы чувств, то данный человек с каждым разом будет всё больше и больше впадать в состояние "второго зрения", или ясновидения. Этот человек сможет постепенно развить поразительную точность в предсказании будущего. Одновременно он будет способен подробно описать, что происходит на расстоянии, и вообще, он будет обладать способностью направлять свой дух туда, куда пожелает, между тем как его тело будет находиться в кресле.

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЯ

Для того, чтобы привести клиента в состояние ясновидения, вы должны для начала погрузить его в глубокий гипнотический сон. Затем встаньте около него и скажите:" Стремись дальше и дальше. Спите крепко. Теперь ваш дух достаточно свободен, чтобы странствовать там, где он пожелает. Он сообщит нам о том, что происходит в тех странах, где вы ещё никогда не были". Затем вам следует сделать несколько внушений для усиления сна и произнести: "Вы мне расскажите всё, что вы сейчас видите".

Вы передадите мне,что увидели во время путешествия глазами своего духа. Я посылаю теперь вас за океан, и вы мне подробно сообщите обо всём, что делается в Англии и опишите людей, которых там увидите, места, которые посетите. Ваш дух обладает крыльями и вы можете лететь сейчас же. Теперь вы уже перелетели океан. Вы прибыли на место. Говорите же мне, где вы и что вы видите".

ПУТЕШЕСТВИЕ ЯСНОВИДЯЩЕГО

Когда вы будете говорить своему испытуемому в подобном духе, то перед его глазами постепенно развернётся панорама того путешествия, в которое вы желаете его отправить, - вернее, его дух. Сначала загипнотизированный будет не вполне удачно передавать,

что именно он видит. Но постепенно, по мере приобретения некоторого опыта, он разовьёт в себе способность давать подробные и точные сообщения. Основательно исследуйте достоверность того, что он передаст вам. Но следует избегать критики в его адрес, как словом, так и взглядом. Это могло бы обескуражить вашего испытуемого.

Наоборот, приведя загипнотизированного в состояние ясновидения, вы должны давать ему ободряющие внушения. Он должен сознавать, что его деятельность очень ценна. Поэтому, корректируя его действия, вам следует оказывать ему постоянную помощь своими советами.

ОТНОШЕНИЯ К ЯСНОВИДЯЩИМ

В случаях, когда вы проводите сеансы с ясновидящими, вы должны отбросить вполне естественное желание критиковать - стремление, свойственное каждому испытателю. А в данном случае вы выступаете именно как испытатель, постановщик опыта.

Вы никогда не должны забывать, что имеете дело не с обычным человеком, а с очень нежным, точно чувствующим организмом, склонным к недоверию и слишком близко принимающим к сердцу несправедливость или насмешку. Тогда у вас не будет причин жаловаться на недобросовестность ясновидящих, которых вы привели в подобное состояние с помощью гипноза.

И всё же гораздо лучше проделывать подобные опыты со своими знакомыми, которых вы ранее уже гипнотизировали, а не с профессиональными ясновидящими. Это во многом избавит вас от опасений, что посторонний вам человек скажет неправду. Знакомые вам люди, перейдя в состояние ясновидения, дадут вам вполне точные сообщения.

ПРИМЕРЫ ЯСНОВИДЕНИЯ

Представляемые нами случаи ясновидения были засвидетельствованы в 1842 году. Мы предлагаем вам эти примеры не потому, что в настоящее время такие случаи встречаются редко, а потому что на практике о них слишком мало известно. Вот что пишет очевидец, исследователь Л. Сюндерленд:

- Никто, кроме меня не был в состоянии разбудить загипнотизированное лицо. Оно будет беседовать только со мной, за исключением того случая, когда я пожелаю ввести в разговор другого человека, для чего я должен ввести этого человека в общение с ясновидящим, соединив их руки.

УСТРАНЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЛЫШАТЬ

"Ясновидящий ничего не слышит кроме моего голоса или шума, который произвожу только я. Я был свидетелем, как мой знакомый выстрелил из ружья на расстоянии 70 сантиметров от загипнотизированного, и тот не обнаружил никаких признаков того, что слышал выстрел. С закрытыми глазами он расскажет вам, ем я или пью. Он точно знает также, когда я ухожу из комнаты и когда возвращаюсь".

ПЕРЕДАЧА ВКУСА

"Однажды вечером, когда клиент погрузился в гипнотический сон, я взял яблоко, которое лежало на столе среди других фруктов, винограда и орехов. Я начал есть это яблоко, и загипнотизированный тотчас заметил: "Это хорошее яблоко".

После этого я съел немного винограда и спросил его , что же я ем. Тот ответил мне совершенно правильно. Мой приятель подал мне тогда уксус, который я стал пробовать. Мой клиент тотчас же закричал: "Для чего вы пробуете эту кислую жидкость?" Приятель дал мне тогда несколько кусков сахара и так далее.

Во всех случаях человек, находящийся под гипнозом, точно знал, что я ел или пил, как бы пробуя то, что пробовал я сам. Но ведь положение его было таково, что он не мог видеть абсолютно ничего - ни что я брал, ни что я ел. Ведь он находился в состоянии гипнотического сна!"

ПЕРЕДАЧА ЧУВСТВ

"Мы также обнаружили, что загипнотизированный человек, который не ощущал совершенно никакой физической боли, если её причиняли ему, чувствовал малейшую боль, которую причиняли мне. Когда приятель ущипнул меня за руку, загипнотизированный

тотчас отдёрнул свою руку и долго тёр то место, где меня ущипнули на своей руке. Когда у меня вырвали волос, загипнотизированный кричал: "Зачем вы дёргаете его за волосы?"

ПЕРЕДАЧА МЫСЛЕЙ

"Скоро я заметил, что мой клиент часто начинает говорить о том, о чём я думаю в данную минуту. Однажды вечером, когда мы проделывали опыты над его странными способностями, я взял в рот кусочек яблока и сказал: "Виноград, который я ем, восхитителен". Загипнотизированный тотчас же возразил:" Вам не следует обманывать меня. Я знаю все ваши мысли. Я вижу совершенно чётко все ваши идеи."

Тогда я дал знать своему приятелю написать на бумаге несколько вопросов, на которые мог бы ответить испытуемый. Затем я взял эту записку и стал мысленно предлагать ему ответить на один вопрос за другим. Вслух я не произносил ни слова.

Когда я мысленно задал вопрос загипнотизированному, он стал отвечать на них совершенно правильно. Обратите внимание, что с того момента, как я взял в руки записку, и до той минуты, когда он ответил на последний вопрос, я не произнёс ни одного слова. Из этого и других подобных опытов мы сделали вывод, что загипнотизированный человек действительно знал все мысли, которые проносились в моей голове."

СПОСОБНОСТЬ ПРОНИКАТЬ ВЗГЛЯДОМ ВОВНУТРЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА

Как-то вечером я вновь погрузил своего испытуемого в известное состояние. В тот день я был нездоров и кашлял. Я спросил его, как можно избавиться от кашля. На это мой подопечный ответил: "Вы должны внимательнее относиться к себе. Простуда ведь может пагубно отразиться на ваших лёгких. Я хорошо вижу, что они воспалены."

Из дальнейших расспросов я вполне убедился, что загипнотизированный также хорошо видит и знает моё состояние, как и своё собственное.

ОПЫТЫ ПРИ ЯСНОВИДЕНИИ

"Теперь я хочу рассказать об явлениях чрезвычайных и удивительных. Я представляю ясновидение как способность видеть то, что происходит на известном расстоянии. В этой способности загипнотизированный человек, о котором идёт речь, совершенствовался с каждым сеансом всё больше и больше - подобно тому, как обычные люди могут совершенствовать какие-то свои навыки с помощью постоянной практики. Наши опыты с ясновидением ещё не увенчались полным успехом, как клиент стал уже сам по себе быстро впадать в сон.

Множество опытов мы провели для того, чтобы добиться чёткого ясновидения. И мой клиент вскоре стал способен рассказывать, что происходит в соседней комнате. Затем он уже был в состоянии рассказать о том, что делалось на расстоянии двух миль от нашего дома.

Следующие опыты снова доказали, что у него есть такие удивительные способности. Мой двоюродный брат отправлялся в другую комнату и переставлял мебель, опрокидывал стол, клал стулья на кровать или переставлял их на другие места. Когда я просил своего клиента мысленно заглянуть в другую комнату, то он обыкновенно говорил: "Почему стулья на кровати? Почему всё в таком беспорядке?"

Когда же я спрашивал его о подробностях, то он тотчас же давал мне точное описание расположения вещей. После этого я послал его дух в свою комнату, которая находилась в отеле за городом на расстоянии двух миль. Загипнотизированный описал всё находящееся в ней предметы и даже висевшую на стене картину. Следует сказать, что он прежде никогда не был в той комнате. Из этих опытов, которые доставляли нам много удовольствия, мы поняли, что мой клиент может видеть то, что недоступно людям с обыкновенными способностями.

На повторных сеансах загипнотизированный рассказал мне, что в данный момент происходит в доме моего отца. Он передал мне всё так точно, будто сам там находился."

ПУТЕШЕСТВИЕ ДУШИ

В рождественский сочельник я направил мысли своего пациента в дом к своему знакомому В. Он немедленно стал рассказывать о том, что видел: "Альмира больна". Когда я спросил, что с ней и сильно ли она больна, он ответил: "Она простудилась и сейчас у неё небольшая лихорадка. Однако теперь ей немного лучше и она уже не так больна, как я предполагал сначала".

Когда же я спросил, чем сейчас занимается семья, мой клиент ответил: "Отец В. сидит без сапог перед огнём и греет свои ноги. Мать В. также сидит там и держит на руках ребёнка. Эльза одевается или переодевается".

Было приблизительно 9 часов вечера. Я не мог проверить, правда ли то, что рассказал мне ясновидящий.

Седьмого или восьмого января я получил письмо от семьи В. Оно было написано 24 декабря, то есть именно в рождественский сочельник. В письме сообщалось, что у Альмиры была лёгкая лихорадка, но теперь ей гораздо лучше. Когда я спрашивал своего подопечного, видел ли он всё это, то он ответил: "Я не думаю, что я всё вижу своими собственными глазами, но я всё же знаю о них. Как же я получил эти знания, объяснить не могу".

ПРОЗРАЧНОЕ СОСТОЯНИЕ

В подобное состояние можно привести посредством гипноза чувствительного человека. Существует ещё и другая способность, свойственная ясновидящим, которая выражается в умении определять болезни. Такое состояние часто называют "прозрачностью". Ранее считалось, что умение распознавать болезни - следствие гипноза. Видимо, в этом утверждении есть доля истины. Когда ваш пациент находится в глубоком сне и вы переводите его из этого состояния в состояние ясновидения, то он вполне может увидеть своим "внутренним зрением" органы человеческого тела и легко определит болезнь при помощи своего высшего созерцания.

Например, если вы обратитесь к нему с просьбой исследовать состояние вашего здоровья, он даст вам приблизительно следующий ответ: "Я ясно вижу ваш мозг. Я вижу ваше сердце. Оно, по-види-

мому, несколько увеличено или нормально. Я вижу ваши лёгкие. Одно из них поражено".

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БОЛЕЗНИ ПРИ ПОМОЩИ ЯСНОВИДЕНИЯ

В состоянии ясновидения загипнотизированный человек обладает способностью видеть органы человеческого тела. И хотя вам не следует полностью доверять тому, что говорит загипнотизированный, всё же нужно помнить, что перед вами находится такой человек, который может знать многое из того, о чём обычный человек не имеет ни малейшего представления. Поэтому не прерывайте его, так как в некоторых случаях только он один способен правильно определить вашу болезнь.

ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ ЛЕКЦИЯ

ГИПНОЗ - ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ АЛКОГОЛИЗМА

Мы подробно останавливались на том, как с помощью гипноза лечить некоторые болезни, в частности, головную боль, ревматизм, детские заболевания. В особенности же следует сказать о том, что гипноз может принести огромную пользу при лечении таких страшных недугов, как алкоголизм, наркомания и т.д. Следует признать, что во всём мире гипнотическому лечению от алкоголизма медики придают больше внимания, чем лечению с помощью лекарственных средств, особенно психотропных. Внушение, которое делает больному доктор, оказывается более эффективным средством, только применять гипноз при лечении алкоголизма следует правильно и осторожно.

НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ЛЕКАРСТВЕННОГО ЛЕЧЕНИЯ

Лекарственное лечение таких заболеваний, как алкоголизм, основывается на тоническом воздействии на нервы, то есть в данном случае применяется физиологический способ устранения склонности к алкоголю.

Привычка же к алкоголизму основана на чисто психологических процессах. Необходимо чётко это для себя уяснить. Алкоголизм - скорее болезнь духа, а не тела. Поэтому лечение, избавление от этой пагубной страсти прежде всего заключается в лечении души. Данное положение вряд ли нуждается в доказательствах. Оно ясно само по себе и его нельзя опровергнуть.

Страсть к алкоголю является порождением испорченного духовного состояния, поэтому и избавиться от неё также можно только с помощью духовного возрождения. Усиление или исчезновение этой ужасной привычки всецело зависит от состояния духа человека, который её поддерживает и питает, либо устраняет, искореняет.

СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ

Ваши внушения пациенту, имеющему большую склонность к алкоголю, должны быть одновременно положительны и строги. Вам следует производить внушения следующим образом: "В вас заключается особая сила, которой вы до сих пор ещё не пользовались, чтобы избавиться от своей пагубной страсти. Эта сила, или если хотите, способность, теперь приведена в действие, так что ваша склонность к алкоголю уже не имеет над вами прежней власти. Впредь вы уже не будете чувствовать такого сильного влечения к алкоголю. Вы влачили жалкую жизнь раба, абсолютно подчинялись своей страсти и совершенно перестали быть сознательным созданием. С этого момента вы свободны от своего рабства. Вы увидите, что ваша сила воли будет помогать вам и вы скоро станете таким же человеком, как и другие. Вы не будете ощущать ни боли, ни страдания, так как ваша склонность к возбуждающим средствам будет уничтожена. С каждым днём вы будете чувствовать себя всё сильнее и менее нервным. Ваше здоровье восстановится. Вы станете жизнерадостны и бодры".

ПОВТОРЕНИЕ ВНУШЕНИЙ

В течение первой недели вы должны погрузить своего пациента в гипнотический сон дважды в день. На второй неделе будет вполне достаточно усыплять его по одному разу в день. Такого плана следует придерживаться до конца месяца, и тогда лечение можно считать оконченным.

Страсть к возбуждающим средствам необходимо уничтожить уже при первых сеансах, вызывав в голове загипнотизированного отвращение к алкоголю. Пусть одно только упоминание о водке или вине вызывает у пациента мистический ужас.

НАРКОМАНИЯ

Точно таким же способом лечения необходимо пользоваться при искоренении наклонности к наркомании. Но обязательно следует помнить, что вылечить от наркомании гораздо сложнее, чем от

алкоголизма. Люди, принимающие наркотические средства, обычно не только разительно отличаются от других внешностью и состоянием здоровья, у них также изменяется характер. Наркоманы, особенно те, кто ещё не осознал до конца всего ужаса своего положения и необходимости срочного лечения, готовы на любые действия, только чтобы получить дозу яда. У наркоманов очень часто бывает вероломный и лживый характер. Поэтому вам не следует слишком доверять тем, кто пристрастился к наркотикам, нравственные чувства таких людей чаще всего извращены. Страшный эгоизм затемняет у них нормальные понятия о справедливости и несправедливости, долге, любви, чести и так далее.

Привычку к наркотическим средствам следует также искоренить на первых же сеансах. Причём рекомендуем использовать гораздо более сильные внушения, чем при лечении алкоголизма.

ВРЕД ЛЕКАРСТВ

Мы уже говорили о том, что при лечении таких болезней, как алкоголизм и наркомания, лекарственные средства дают очень небольшой и непродолжительный эффект. Однако совершенно обойтись без лекарств тоже невозможно.

Страх пациента сильно увеличивает его душевные и телесные страдания, поэтому в особо сложных случаях перед тем, как погрузить его в гипнотический сон, полезно дать ему для успокоения таблетку соответствующего средства, благодаря которой он сможет быстрее заснуть. Успокоительное средство достаточно будет дать пациенту один или два раза, затем можно прекратить им пользоваться, так как уже начнёт работать воображение пациента. Замените сильнодействующее успокоительное средство обыкновенной таблеткой кальция, которую у него на глазах разведите в стакане с водой. Следует сказать больному, что это лекарство успокоит его не хуже, чем то, что он получал накануне. Так как пациент уже убедился, что лекарство, которое даёт ему врач, действительно успокаивает, то выпив стакан практически обыкновенной воды, очень быстро заснёт глубоким гипнотическим сном. Благодаря глубокой вере пациента его нервная система быстро успокаивается, он начинает чувствовать приятное ощущение покоя и быстро переходит в пассивное состояние.

ЗНАЧЕНИЕ "ХЛЕБНОЙ ПИЛЮЛИ"

В былые времена врачи, лечившие подобных больных, также применяли только что описанный метод. Они прописывали своим пациентам пилюли из хлеба собственного изготовления, убеждая больного, что наделили эти пилюли гипнотической силой. Действие, конечно, такие пилюли совершенно не оказывали, но воображение пациента попутно с внушениями врача приводили к тому, что пациент, приняв хлебную пилюлю, чувствовал облегчение, легко переходил в состояние покоя.

ПОМОЩЬ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА

В качестве дополнительного или вспомогательного средства при лечении таких болезней, как алкоголизм и наркомания, мы может рекомендовать и использование слабого электрического тока, который в соединении с внушениями быстро погружает пациента в глубокий сон. В большинстве случаев больной считает, что одного словесного внушения будет недостаточно для того, чтобы избавить его от вредной привычки. И поэтому электричество оказывает большую помощь, увеличивая внушение. Вообще, вам не следует пренебрегать ни одним средством, каким бы простым оно вам ни казалось, если только это средство оказывает благотворное влияние на воображение пациента.

ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ ЛЕКЦИЯ

ПРОБУЖДЕНИЕ ЗАГИПНОТИЗИРОВАННОГО ПАЦИЕНТА

Всегда будите пациента, которого вы загипнотизировали, с помощью постепенного счёта: "Раз, два, три, проснитесь!" Вы ни в коем случае не должны добиваться пробуждения, дёргая его за пальцы или прикасаясь рукой к его лицу и тому подобным образом. Потому что иначе ваши действия произведут на его нервную систему отрицательный эффект. Пробуждение загипнотизированного человека с помощью "подручных средств" подобно тому, как если бы вы внезапно разбудили нормально спящего человека, облив его холодной водой.

Предоставьте своему пациенту время для постепенного выхода из гипнотического сна. Пусть он перейдёт из глубины предсознательного состояния к вполне сознательной жизни.

Некоторые люди, находившиеся в глубоком гипнотическом сне, иной раз бывают ослеплены и чувствуют какое-то время после пробуждения головокружение.

ПАССЫ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ

Будет вполне достаточно, если вы оставите своего пациента сидящим в кресле и несколько раз осторожно проведёте своей рукой снизу вверх от подбородка ко лбу. В этот момент скажите ему, что головокружение скоро пройдёт и он будет чувствовать себя очень хорошо.

УСТРАНЕНИЕ ГАЛЛЮЦИНАЦИЙ

Если вы проводили над кем-либо опыты, которые вызвали в испытуемом обманы чувств (иллюзии) и галлюцинации, то всегда перед окончанием опыта необходимо устранить данные явления. Вообще не следует никогда оставлять впечатлений, производимых вами во время опытов, в уме загипнотизированного человека.

Сделайте твёрдые и положительные контрвнушения, погружая при этом загипнотизированного в глубокий сон. Вы должны убедить

его, что он вполне здоров, крепок, свободен от всякой нервозности и что внушенные в течение усыпления идеи теперь устранены, так что у него не будет никаких галлюцинаций в состоянии бодрствования.

НЕВОЛЬНЫЙ САМОГИПНОЗ

Думается, что среди ваших пациентов окажутся люди, которые будут столь впечатлительными и так заинтересуются гипнозом, что иногда даже непроизвольно смогут впадать в гипнотическое состояние несколько раз в течение дня. Вполне вероятно, что вам придётся оказывать помощь родным такого человека - вас будут приглашать для того, чтобы вывести его из гипнотического сна. Ибо никто кроме вас не в состоянии будет разбудить человека, который невольно загипнотизировал сам себя.

УСТРАНЕНИЕ НАКЛОННОСТИ К САМОГИПНОЗУ

Если вам придётся столкнуться с подобным случаем, то вы должны перед тем как разбудить человека, впавшего в гипнотический сон вследствие самовнушения, обязательно сделать положительное внушение, что он больше никогда не впадает в состояние самогипноза, если вы не прикажите ему это сделать. Это практически всё, что требуется от вас для устранения повторного непроизвольного впадения в гипнотический сон.

МЕРА ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Люди, которые часто подвергались гипнозу, делаются настолько восприимчивыми к влиянию, получают такие свойства, что они подвергаются серьёзной опасности быть загипнотизированными практически любым человеком, кто обладает некоторыми навыками гипноза. Это может стать опасным, ибо далеко не каждый гипнотизёр честен и обладает высокими моральными принципами.

Для того, чтобы устранить подобную опасность, вы должны особо впечатлительным людям сделать строгое внушение, убедив их, что никто, кроме вас, не в состоянии их усыпить. Внушения делайте настойчивым, твёрдым голосом и обязательно повторяйте их в кон-

це каждого сеанса, чтобы произвести на загипнотизированного большее действие.

Если вы чувствуете усталость или угнетённое состояние, или если тот, кого вы собираетесь гипнотизировать, обладает сверхповышенной чувствительностью, откажитесь от гипноза, так как результаты могут быть нехорошими, а последствия опытов - непредсказуемыми.

ОТСУТСТВИЕ УТОМЛЕНИЯ

Вы заметите, что постоянные занятия гипнозом не будут истощать ваши собственные силы. Напротив, эти занятия будут содействовать их развитию и укреплению. Поначалу может оказаться так, что гипнотизирование покажется вам очень обременительным. Чтобы не почувствовать утомления в самом начале своей деятельности, проводите небольшие, недолгие сеансы. По мере возможности делайте во время сеансов перерывы, растяните их время до нескольких часов. При соблюдении этих несложных правил вы почувствуете заметное улучшение своего собственного состояния.

ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ ЛЕКЦИЯ

ИНТЕРЕСНЫЕ ВОПРОСЫ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВЛИЯНИЯ. ЗАЩИТА ГИПНОТИЗИРУЕМОГО. ВЛИЯНИЕ ГИПНОЗА НА СИЛУ ВОЛИ И ПАМЯТЬ

Эту лекцию мы проведём в форме вопросов и ответов, которые помогут вам в самообучении искусству гипнотизирования.

Вопрос: Каков процент людей, подчиняющих гипнотическому влиянию?

Ответ: Практически каждый человек, который не страдает умственным расстройством, подчиняется гипнотическому влиянию. Кроме того, многие люди страдают душевными и психическими расстройствами, также могут быть загипнотизированны - одни очень быстро, другие же после несколько следующих друг за другом сеансов.

Вопрос: Действует ли гипноз отрицательно на силу воли человека?

Ответ: Нет, не действует - при условии, что многократные гипнотические воздействия не направлены именно на ослабление воли. Наоборот, если постоянно делать внушения, которые направлены на укрепление самосознания, приобретение сосредоточенности, развитие индивидуальности и уверенности в себе, то сила воли данного человека при помощи гипноза не только не ослабнет, но ещё более укрепится.

Вопрос: Сколько времени может продолжаться влияние после того момента, как человек вышел из состояния гипнотического сна?

Ответ: Влияние оканчивается одновременно с пробуждением загипнотизированного, если только последнему не сделали постгипнотического внушения. Такое внушение, как известно, может действовать и после пробуждения от гипнотического сна.

Вопрос: Если кто-то, предположим, был загипнотизирован в первый раз против своей воли, то как он должен действовать, чтобы защитить себя от недобросовестного гипнотизёра?

Ответ: Если кто-то будет загипнотизирован недобросовестным гипнотизёром, то ему следует обратиться к специалисту по гипнозу, которому он будет доверять, и попросить ввести себя в состояние

гипнотического сна. Во время данного сеанса будет устранено вредное влияние. Впрочем, людей, которых можно загипнотизировать без их на то согласия, встречается очень и очень мало, так что подобные случаи крайне редки.

Вопрос: Как может защититься от недобросовестного гипнотизёра женщина?

Ответ: Она может найти защиту в возвратившемся ей сознании, так как ни один гипнотизёр не в состоянии помешать её пробуждению. Несмотря на все его внушения женщина обязательно проснётся против его воли, как только ей будет грозить действительная опасность.

Вопрос: Если кого-то, предположим, загипнотизируют и во время гипноза сделают внушение, чтобы проснувшийся забыл своё имя, то на какое время, в случае умышленного исчезновения гипнотизёра, память данного человека будет подчинена внушению?

Ответ: Всё зависит от загипнотизированного человека. Бывали случаи, что память не возвращалась в течении дня или двух. Обыкновенно же внушение действует до тех пор, пока память не получит известного толчка извне.

* * *

Невозможно переоценить всё значение гипноза. Благодаря ему можно сравнительно легко излечивать нервные расстройства, физические и нравственные страдания. Под действием гипноза исчезают припадки продолжительной тяжёлой меланхолии. С помощью гипноза можно смягчить и даже совсем уничтожить тяжёлые воспоминания, так что от них не останется и следа. Опытный врач может заменить гипнозом анестезирующие лекарственные препараты для облегчения боли. С помощью гипноза можно намного уменьшить и даже совершенно исключить страдания при родах. При содействии гипноза нетрудно повысить умственную деятельность и развить положительные человеческие качества. Гипноз в состоянии уничтожить пристрастия к алкоголю и наркотикам. В нём природа показывает нам радикальное средство для лучшего изучения самого человека и тайн его мозга.

Всё это лишь некоторые достоинства гипноза. Но не следует забывать, что гипноз - очень сильное средство и в руках невежественных или аморальных людей он может привести и к самым печальным результатам, нанести человеку трудноповравимый вред. Са-

мое мудрое правило - до мельчайших подробностей разъяснить широкому читателю природу гипноза, так как самая большая опасность для человека заключается именно в незнании. Когда человек будет знать, в чём может состоять опасность неправомерного использования гипнотического воздействия, то можно считать, что половина опасностей исчезнет. Кроме того, подавляющее большинство людей, которые хотят посвятить себя изучению и применению гипноза - порядочные люди, для которых гипноз является средством облегчить страдания других. Нам думается, что использование гипноза родителями для улучшения здоровья и характера их ребёнка, например, всегда окажется полезным и принесёт хорошие результаты. В самом гипнозе нет и не может быть злого начала, также как и доброго. Эта наука, а она не знает зла или добра. Положительные или отрицательные элементы в любое дело могут принести только люди. люди.

ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ ЛЕКЦИЯ

Начиная с этой лекции мы немного отойдём в сторону и не будем прямо говорить о гипнозе. Всё же глубокое овладение принципами гипнотического воздействия доступно сравнительно небольшому числу людей, которые обладают необходимыми для этого способностями. Обычному человеку гораздо полезнее будет познакомиться лишь с элементами гипноза, которые помогут ему в повседневное жизни, облегчат общение и контакты с другими людьми. Овладев несложными приёмами. вы сможете добиться значительного прогресса в своих делах на работе и дома, сумеете оказывать нужное для вас влияние на окружающих.

Мы будем говорить о том, что в обиходе называется силой мысли, "личным магнетизмом". В представлении большей части людей термин "личный магнетизм" является чем-то вроде особой энергии, которая исходит от конкретного человека и притягивает к его личности всех, кто его окружает. Это представление, хотя в общем и ошибочно, тем не менее содержит в себе элемент истины.

Действительно, в некоторых людях мы замечаем существование какой-то притягательной силы, которая сразу располагает нас к ним. Но это совсем не магнетическая сила, ибо термин "магнетизм" предполагает связь с физическими магнитными и электрическими явлениями. А "магнетический ток" человека хотя и имеет некоторое внешнее сходство с двумя последними, но ничего общего - по своей природе.

То, что мы называем личным магнетизмом, является тончайшим проявлением силы мысли, колебаний, отражаемых человеческим мозгом. Всякая мысль, которая появляется в нашем мозгу, является силой большего или меньшего напряжения, изменяющейся по величине и скорости, данной в момент возникновения. Когда мы думаем, то посылаем тем самым тончайший ток, который влияет на умы других людей.

На нас всех воздействуют мысли других людей, и гораздо сильнее, чем мы сами предполагаем. Если мы не поймём, что это действительно существует, то всегда будем находиться в кругу непонятной нам силы, природу которой пока не можем объяснить, существова-

ние которой многие ставят вообще под сомнение. С другой стороны, поняв природу этой удивительной силы и законы, управляющие ею, мы в состоянии подчинить её себе и сделать своим помощником.

Всякая мысль, которая у нас возникает, будь она слабой или дурной, здоровой или больной, посылает соответствующие колебания, которые в большей или в меньшей степени влияют на всех тех, с кем нам приходится общаться и вступать в контакт. Мыслительные волны очень похожи на те круги, которые образуют от брошенного в воду камня.

С другой стороны, наши мысли, действуя на других, влияют и на нас самих. В присущих человеку мыслях проявляется его "я". Так что библейское выражение "что мыслит человек в сердце своём, тем он и является в действительности", следует понимать буквально. Мы все - продукты нашего собственного духовного творчества. Вы прекрасно знаете, как легко представлять себя в розовом свете и наоборот, но вряд ли вы понимаете, как целенаправленная на один и тот же предмет мысль проглядывает не только в характере (что, конечно, неоспоримо), но и даже во внешности человека. Вы, вероятно, замечали, как профессия человека отражается на его внешности, на его характере. Какая же по-вашему, причина этого? Ни что иное, как определённый образ мыслей. Если вам приходилось изменять область своей деятельности, то и ваш характер, точно также как и ваша внешность, изменялись. Ваше новое занятие привносило новые мысли, а последние реализовывались в действиях. Вероятно, эти утверждения покажутся вас спорными, но вы ведь ещё ни разу в жизни не пытались смотреть на поднимаемые нами вопросы с подобной точки зрения. Если вы беспристрастно и внимательно проанализируете и себя, и известных вам людей, то убедитесь в безусловной истинности всего вышесказанного.

Человек, энергично думающий, обнаружит такую энергию и на практике. Тот, кто мужественен в собственных мыслях, проявит мужество и в конкретной жизненной ситуации. Человек, думающий по принципу "я могу и я хочу", на деле сумеет воплотить в жизнь своё желание между тем как тот, кто думает о себе "я не могу", едва ли предпримет что-то.

В чём причина подобного различия? Только в повседневном образе мыслей. Ведь за мыслью чаще всего следует и само действие. Почему? Да потому что иначе и не может быть, ибо действие явля-

ется естественным результатом настойчивого мышления. Раз вы думаете настойчиво, то и исполнение не замедлит наступить.

Может быть, вы скажите, что мы ведём речь об известных всем вещах, что это для вас не ново и что вы о развитии воли и о прочих подобных вещах давно уже знали. Тогда почему же вы не воспользовались своими знаниями и не использовали их для себя? Мы скажем, почему. Вы думали "я не могу" вместо "я могу". Теперь же мы постараемся ваше отрицательное "я не могу" изменить на положительное "я могу" и в ещё более решительное "я хочу".

Не думайте, что нам хотят предложить отвлечённое рассуждение о каких-то потусторонних вещах и не надейтесь, что мы разъясним вам, как можно овладеть магнетизмом, чтобы быть способным зажечь кончиком собственных пальцев листок бумаги или же подобно магниту притягивать других людей к себе. Этого не будет. Мы хотим научить вас развить в себе силу, перед которой магнетизм - ничто. Силу,которая сделает из вас человека, проявит ваше собственное "я". Эта сила даст вам возможность обладать высокими личными качествами, быть человеком влиятельным, преуспевающим. Вы сумеете приобрести так называемый "личный магнетизм", если точно воспользуетесь указаниями, данными в нашей книге. Для достижения этой цели, по нашему мнению, стоит серьёзно работать. Когда вы почувствуете в себе силу, о которой мы сейчас говорим, то не согласитесь променять её ни на какие сокровища.

Разве вы уже не почувствовали себя несколько сильнее? Конечно, да. Мы никогда не говорим своим слушателям и пациентам более пяти минут о "я могу" и "я хочу", о самосознании их собственного "я", чтобы в течение этих пяти минут все они выпрямили плечи, не приподняли головы, не стали глубже дышать. Это и есть проявление мысли в действии.

Чрезвычайно важно, чтобы вы обратили серьёзное внимание на такое важное явление, как на притягательную силу мысли. Мы не будем касаться научных теорий, которые пытаются разъяснить данный термин, а просто в сжатой форме расскажем о сути вопроса.

1. Мысли притягивают к себе подобные же мысли. То есть хорошие мысли притягивают к себе другие хорошие мысли, дурные же - дурные. Бодрые мысли - себе подобные, унылые и робкие - также.

2. Ваша мысль привлекает к себе соответствующие мысли других и тем самым увеличивает ваш собственный запас мыслей данного

рода. Понимаете, в чем тут суть? Если у вас появилась какая-то боязливая мысль из окружающего вас пространства. Чем настойчивее вы будете мыслить об этом, тем больший окажется приток таких нежелательных мыслей. Но подумайте "я не боюсь", и каждая новая смелая мысль в окружающем вас пространстве устремится к вам и станет вам помогать. Устраните трусливые мысли. Страх и ненависть - родители всех дурных мыслей. Вырвите их вместе с мыслями печали, сомнения, самоунижения, ревности, злобы, клеветы и прочего. Запомните, что эти вредные мысли во многом мешают вашему успеху. Вы обязательно в этом убедитесь, если дадите себе труд подумать над нашими словами.

ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ ЛЕКЦИЯ

КАК ПОМОГАЕТ ВАМ МЫСЛЕННАЯ СИЛА

Жизненный успех весьма часто зависит от способности людей привлекать к себе других или же влиять на них. При этом не имеет значения, обладаете ли вы ещё какими-либо качествами, если у вас есть то, что мы называем "личным магнетизмом". Всякий преуспевающий человек обладает способностью привлекать, убеждать людей, влиять на них и руководить ими. Мало исключений из этого общего правила.

Поэтому важнейшей задачей вы должны считать приобретение данной чудесной, ценной силы. Как же это сделать? Только с помощью использования закона духовного господства. В нём заключается не только секрет личного магнетизма, но и тайна успеха в жизни и счастья вообще. Мысль может помогать вам в следующем:

1. Применяя силу своей положительной мысли, вы сможете воздействовать на людей с помощью личного внушения. То есть вы будете способны заинтересовать других своими замыслами и намерениями, заручиться их помощью и вообще повлиять на них. Эта способность,присущая некоторым людям от природы, может быть свободно приобретена и вами, если только вы проявите силу воли и настойчивость, чтобы развить её в себе.

2. Знание закона мыслительных процессов будет способствовать тому, что вы сможете решительно оказывать духовное сопротивление мыслительным волнам, исходящим от других.

3. Имея в уме определённые мысли, вы сможете притягивать к себе мысли и убеждения того же рода из громадной среды окружающих вас мыслей. Это свойство - одно из величайших в природе. Оно даёт возможность получать помощь совершенно из неожиданных источников.

4. Изучение закона духовного господства станет вашим могучим союзником, ибо ваше "я могу" преодолеет все недостатки вашего собственного характера. Вы приобретёте новые качества точно так же, как ранее развивали и закрепляли те, которыми обладаете сегодня. Но наши рекомендации могут только указать вам дорогу. Работать же предстоит самостоятельно. И в этом деле, как и в любом другом, каждый человек должен для собственного блага потрудиться сам.

ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ ЛЕКЦИЯ

ПРЯМОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Мы постараемся в этой лекции разъяснить способ, с помощью которого можно влиять на других людей при личном контакте и заинтересовать их своими замыслами и намерениями. Причём ваши собеседники в конце концов станут оказывать вам помощь и поддержку по собственному желанию. Мы все, конечно,знаем людей, которые добиваются таких результатов, однако ограничиваемся лишь тем, что удивляемся их странным способностям, не пытаясь добиться таких же способностей у себя.

Умение влиять на людей включает в себя многие способы воздействия. Их можно свести к следующим трём важнейшим:

1. Непосредственное внушение с помощью голоса, внешности, выражения глаз и манеры поведения. Этот способ включает в себя не только произвольные внушения, но и те, которые исходят от нас непроизвольно и в которых проявляется наш собственный характер.

2. Мыслительная энергия, направленная на другого человека специальным усилием нашего ума.

3. Притягательное свойство мысли как следствие настойчивого мыслительного процесса. Такая сила, когда она уже приобретена, действует независимо от вас самого и образует как раз то, что мы называем " личным магнетизмом".

Рассмотрим теперь способ непосредственного внушения.

Вы уже знакомы с принципами гипнотического внушения, поэтому легко поймёте наши разъяснения. Чтобы идея о применении внушения как средства для проявления личного воздействия стала понятнее, скажем, что наш разум обладает двумя функциями деятельности - активной и пассивной. Активная функция выражается в сознательном и волевом мышлении, а также проявляется в том, что мы называем силой воли. Именно эта функция разума весьма часто применяется деятельным, энергичным и бодрым человеком в деловой жизни.

Пассивная же функция проявляется в инстинктивном, автоматическом, безотчётном мышлении, где нет места для проявления силы воли. Она является полной противоположностью активной функции. Пассивная функция весьма важна для человека, ибо исполняет

большую часть его умственного труда, причём делает всю самую "чёрную" работу. Пассивная функция работает безропотно и, кажется, никогда не устаёт. Активная же функция, наоборот, работает только по волевому принуждению и при её функционировании тратится больше нервных усилий, чем при функционировании пассивной. Активная функция выполняет деятельную работу ума. И поэтому после затраченных больших умственных усилий требуется отдых. Пользуясь активной функцией, вы сами осознаёте, что она требует значительных усилий, чего никогда не случается, если вы "пускаете в дело" пассивную функцию мозга.

Некоторые люди практически всю мыслительную работу проводят с помощью пассивной функции. Они считают для себя слишком трудным мыслить самостоятельно и предпочитают "готовые" мысли других своим собственным. Такие люди зачастую крайне доверчивы. Они примут на веру практически любое утверждение, лишь бы то было выражено в настойчивой и утвердительной форме. Эти люди очень восприимчивы к внушению, с большим трудом могут сказать себе "нет" и склонны ответить "да", если только это удобно для них и требует меньшего обдумывания.

Другие же не вполне склонны к внушению, а кое-кого можно назвать совершенно невосприимчивыми, разве только в исключительных случаях. Такие исключительные случаи бывают, когда эти люди утомлены и дают отдых активной функции своего головного мозга. Поэтому и являются чуть более восприимчивыми к внушению, чем в любое другое время.

Давайте ещё раз остановимся на двух функциях деятельности нашего ума, вообразив их для себя как двух братьев-близнецов. С виду они поразительно похожи друг на друга, но обладают различными качествами и свойствами. Один из них может выполнить только ту обязанность, которую сам взял на себя. К примеру, пассивный брат-близнец может заниматься (пусть у братьев будет какое-нибудь общее коммерческое дело) приёмкой товаров, выполнением заказов, упаковкой, счетоводством и тому подобным. Активный же брат занят продажей товаров, общим ведением дела, финансовыми операциями, то есть является руководителем предприятия, его живой душой. Когда же речь идёт о закупке товаров, то оба брата работают совместно.

Пассивный брат - это добродушный, покладистый, легко уступающий человек. Он работает автоматически, как машина. В его представлениях о жизни есть что-то застывшее. Хотя он суеверен и слепо

предан своему брату, всё-таки очень доверчив и склонен верить почти всему, что ему говорят, лишь бы новое утверждение не было прямо противоположно его предвзятым мнениям. Чтобы ввести в его голову новую идеи, необходимо её постепенно и долго вталкивать. Он привык полагаться на мнение своего брата, когда тот находится рядом. При отсутствии же последнего - на мнения других людей. Он готов оказать вам любую услугу и дать почти всё,что вы попросите, лишь бы ваше требование было бы сделано в твёрдой и уверенной форме. Он боится оскорбить ваши чувства и будет обещать вам всё, что угодно, только бы отвязаться от вас и избежать прямого отказа. Вы сможете продать ему почти всё, если только его брат не следит за ним и если вы сумеете приступиться и к нему. Всего, чего вы желаете, с пассивным братом можно достигнуть простым способом - облечь своё предложение в смелую и уверенную форму, как будто соглашение уже сделано в действительности. Такой тип людей, вы встречали.

Активный брат - человек совершенно другого рода. Он подозрителен, осторожен, бодр, как кремень. Для него не существует пустяков. Он считает необходимым тайно, но зорко следить за своим пассивным братом, чтобы интересы фирмы не пострадали. Пассивного брата всегда можно поймать на удочку, ибо он постоянно нуждается в няньке. Если его активный брат замешкается или перестанет следить за пассивным, то наверняка с последним случится какая-нибудь неприятность. Вот почему активный брат не особенно склонен, чтобы вы знакомились с его пассивным родственником, разве только он хорошо знает вас или думает, что вы не собираетесь действовать на пассивного.

Активный зорко наблюдает за вами, осведомляется о ваших делах, старается угадать, что у вас на уме, прежде чем согласится на встречу. Если же он думает, что вы имеете какие-то нехорошие виды на его слабого брата, то он всеми силами постарается предотвратить вашу встречу. А коли это ему сделать не удастся, то активный во время вашей встречи с пассивным будет следить за каждым вашим шагом, прислушиваться к каждому слову. Стоит ему заметить, как вы собираетесь устроить ловушку доверчивому человеку, он тотчас же встанет между вами и расстроит дело. Он рассматривает каждое предложение, принимая его, если оно благоразумно, либо в противном случае отвергается. Когда он привыкнет к вашему присутствию, подозрение его уменьшится. Со временем он даже может почувствовать к вам определённое доверие. Если хотя бы раз

вам удастся рассеять его подозрения и поговорить с другим братом наедине - это для вас будет весьма значительным успехом, потому что сговорчивый брат, познакомившись с вами, сам уже захочет встречаться вторично без свидетелей. Он чувствует своё одиночество и в душе возмущается насильственной опекой своего активного брата.

Будем иметь в виду, что ум каждого человека является как бы товарищеским союзом двух функций, представляющих два различных характера, с которыми мы вас только что пытались познакомить несколько оригинальным способом. Конечно, не все умы или, так сказать, "фирмы", одинаковы. Пассивный участок обладает почти всегда и везде одними и теми же свойствами. Правда, в одних "фирмах" он более самостоятелен, тогда как в других - значительно стеснён. Различие зависит от степени положительности активного участника. А вот среди них - множество возможных вариантов.

Некоторые из них являются настоящими образцами осторожности, бдительности и рассудительности, тогда как другие владеют в меньшей степени, а иногда столь слабы, что их трудно отличить от пассивных компаньонов.

Одних активных можно поймать врасплох, других - уговорить, используя лесть. Кто-то поддаётся из-за усталости и вследствие этого - потери бдительности. Бывает, что активные так заинтересовываются чем-либо, что не замечают, как посетители втихомолку знакомятся с их пассивными родственниками и позволяют тем заниматься делом по их усмотрению.

У каждого есть свои особенности, свои слабости. И так как ни один человек не может быть сильнее абсолютно всех своих слабостей, вам следует найти самое слабое звено, точку и повести свою атаку прямо в неё.

Вы сразу убедитесь, что главное - обойти бдительность "активного брата". Для этого есть немало способов - дело только за тем, чтобы найти наиболее действенный. Если один путь не привёл вас к успеху - попробуйте другой. В таком и только таком случае вы сможете добиться цели.

Никогда не принимайте за окончательный ответ слово "нет". Придерживайтесь этого правила в своих делах также, как если бы ухаживали за любимой девушкой. Ведь в данном случае и одно "нет", и два "нет" и даже целая дюжина в расчёт не принимаются! Проводя точно такую же тактику в деловых отношениях, вы добьё-

тесь успеха. Удача - женщина, как вы знаете, и обладает всеми признаками своего пола.

Внушения приобретают силу только путём повторения. Человек может отвергнуть какое-нибудь предложение, если оно сделано только один раз, но слушая одно и то же во второй, третий и так далее раз, он наконец, сам постепенно проникается данной идеей.

В этом нет никакого чуда. Вы ведь сами начинали верить во что-то после долгих и упорных повторений....Почему бы и другому не быть таким, как вы? Кроме того, внушение может не произвести заметного воздействия в тот момент, когда оно делается. Но может, подобно семени, брошенному в землю, со временем произрасти.

Поговорив как следует с активным участником и заинтересовав его, вы подготовили и пассивного брата к тому, чтобы он, побуждаемый любопытством, которого у него хоть отбавляй, постарался подойти поближе и послушать ваш разговор. Он будет долго обдумывать то, что услышал от вас, и когда вы вновь придёте, уже сам заведёт с вами разговор вопреки завещаниям своего брата.

Запомните это сравнение, изображающее деятельность двух функций мозга как взаимодействие двух братьев - близнецов - активного и пассивного. Это поможет вам научиться с большой пользой для себя умению внушатьб в также предохранит вас от излишней самовнушаемости.

Желая повлиять на человека, с которым вам предстоит вступить в непосредственный контакт (деловой или какой-либо другой) вы не будете зависеть исключительно от необходимости внушением сломить активную часть его разума. У вас будет два могучих союзника: непосредственные мыслительные волны, сознательно вами излучаемые, и бессознательные притягивающие свойства мысли. Эти свойства можно широко развить специальными упражнениями, которые мы вам дадим. Вы также научитесь приобретать те качества, которые помогут вам производить хорошее впечатление на "активного брата", который, между прочем, склонен попадать под влияние внешности собеседника....

Есть ещё одно важное свойство, которое вам необходимо выработать в себе. Это уверенность в собственных силах, вера в личную способность выполнять данное дело. Помните, что искусство влиять на других людей у вас врождённое. Просто вы никогда не пробовали себя в этой области, у вас пока нет веры в себя, поэтому и кажется, что овладеть этим искусством будет трудно. Вы, однако, можете сделать это - стоит лишь попробовать. Начните с лёгких упражнений, но вырабатывайте в себе собственную уверенность в успехе с самого начала.

ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ ЛЕКЦИЯ

НЕМНОГО ЖИТЕЙСКОЙ МУДРОСТИ

В предыдущей лекции мы сравнивали функции человеческого разума с двумя братьями -близнецами, владельцами предприятия. Будем и дальше для удобства придерживаться данного сравнения.

"Активный брат" - весьма своеобразная личность, которая требует к себе уважения и осторожного обращения. В известной степени на него можно повлиять разговором, манерой поведения, тоном голоса, взглядом. Активный имеет свои особенности и вкусы. Поэтому прежде чем начать деловой разговор, мы должны установить, что именно может его интересовать. Если вы сумеете угодить ему, то, возможно, его бдительность ослабеет и вы сможете обратиться к его слабому брату. Вам следует научиться говорить с активным о вещах, которыми он живо интересуется, но не сделайте ошибки, говоря слишком много - вашему партнёру тоже нужно высказываться. Говорите с ним до тех пор, пока не натолкнёте его на излюбленную тему, а потом - молчите. Вам необходимо выработать в себе умение слушать собеседника, потому что это - ценнейший талант в жизни. Многие люди смогли достигнуть жизненных высот благодаря обыкновенному умению слушать.

Слушайте внимательно "активного брата" и относитесь к его словам так, как будто каждое из них для вас - откровение. Но не дайте ему провести себя! Почтительно внимайте всему, что он говорит, но не позволяйте его мыслям производить на вас действительное впечатление, иначе всё получится наоборот - он сбудет свой товар вашему пассивному брату....

Будьте устойчивы, ибо вам самому ещё предстоит поговорить с его покладистым родственником, когда активный, опьянённый собственным красноречием, замолчит и ослабит свою бдительность. Итак, всеми средствами развивайте в себе умение слушать.

В отношении внешности мы могли бы посоветовать вам избегать двух крайностей - излишней вычурности и неряшливости. Придерживайтесь золотой середины. Избегайте одежды, которая рассчитана на привлечение особого внимания. Одежда должна быть неброской, но высококачественной. Не следует идти на деловую встречу в поношенных вещах - это сразу создаёт о вас соответствующее

впечатление. Особое внимание обращайте на головные уборы и обувь. Человек в хорошей шляпе и в безукоризненных туфлях вполне может произвести самое благоприятное впечатление, даже если на нём не самый новый костюм. А вот старая шляпа и стоптаные башмаки испортят впечатление от самой новой и лучшей одежды.

Избегайте сильных духов и одеколонов.

Манера вашего поведения должна быть приятной, свободной, но отнюдь не лёгкомысленной. Сдержанность в некоторой степени всегда желательна, важно также уметь управлять своим настроением. Раздражительность - это признак слабости, а не силы характера. Раздражительный человек в большинстве случаев остаётся в убытке. Если вы склонны к раздражительности, легко впадаете в уныние, пугаетесь неудачи - обратите внимание на наши рекомендации по выработке характера.

Вы должны излучать особое чувство собственного достоинства, но одновременно человек должен чувствовать, что вы с вниманием относитесь и к его запросам и вкусам. Если вы понимаете, что не в силах относиться к другим с таким же уважением, как к себе, то должны всеми способами развить в себе такую способность. Она является чрезвычайно важной в деле приобретения друзей и достижения благосклонности "активного брата", которому также свойственны обыкновенные человеческие чувства, несмотря на суровую внешность. Всегда повторяйте про себя: Я буду поступать по отношению к другим так, как хотел бы, чтобы тот человек поступил со мной". Когда эта мысль превратится в ваше действительное отношение, можете считать, что вы добились важного успеха.

Воспитайте в себе свободную, открытую манеру поведения - большинству людей это нравится. При разговоре с собеседником будьте серьёзны, ведь это не только овладевает вниманием окружающих, но и позволяет вам самому быть начеку относительно мыслей, которые пытаются внушить вам.

Вырабатывайте твердое, мужественное рукопожатие. Никому не нравится пожимать вялую, слабую руку, и прежде всего вам самому. Если вы не обладаете таким рукопожатием, то считайте его выработку одним из первых важнейших дел.

Смотрите прямо в глаза тому, с кем вы говорите. Мы ещё вернёмся к разговору о силе взгляда.

Вырабатывайте приятный тон голоса, избегайте невнятного бормотания и резкого крика. Самое лучшее, если вы научитесь соизмерять тон своего голоса с голосом собеседника и не будете стараться

его перекричать. Если ваш собеседник действительно будет говорить громко, то понизьте свой голос - он вскоре тоже заговорит спокойно. Сохраняйте спокойствие, говорите сдержанно, но уверенно. Вы увидите, как голос вашего партнёра постепенно понизится до тона вашего собственного. С понижением голоса у него пройдёт излишняя возбужденность, он почувствует себя пристыженным, а вы от этого только выиграете. Пусть ваш голос выражает все оттенки чувств, которые вы хотели бы ему придать. Это одна из сильнейших форм внушения. Помните, что выразительный голос - одно из условий успеха.

Если вам не достаёт каких-либо вышеупомянутых свойств, не отчаивайтесь. Вы должны знать, что приобретение данных способностей - в вашей власти, если только вы дадите себе труд немного поработать над собой.

Повторимся, что очень важным фактором влияния на другого человека является взгляд. Кто не знает силы взгляда?! Однако мало найдётся людей, которые бы в полной мере пользовались этой силой в своих интересах. Следующая лекция будет посвящена именно выработке взгляда, который можно условно назвать "магнетическим".

ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ ЛЕКЦИЯ

СИЛА ВЗГЛЯДА

Взгляд является одним из могущественных средств для воздействия на других людей. Он не только облегчает вашим внушениям проникновение в мозг собеседника, он привлекает, очаровывает и ослепляет "активного брата", предоставляя вам случай поговорить с его покладистым родственником.

Взгляд человека, усвоившего закон духовного господства,- сильнейшее оружие. Он передаёт сильные мыслительные колебания, происходящие от вас, прямо в мозг к собеседнику. К тому же делает это кратчайшим путём.

Правильное применение взгляда при беседах с деловыми партнёрами позволит вам производить на них влияние, очень близкое к гипнотическому внушению. Это есть следствие сильных мыслительных колебаний, которые действуют на незначительном расстоянии с помощью выработанного магнетического взгляда.

Конечно, трудно дать рекомендации на каждый жизненный случай. Но общие наставления помогут вам выбрать наиболее подходящую в данный момент.

Важнейшее требование - перед началом любой беседы вы должны смотреть собеседнику прямо в глаза твёрдым и упорным "магнетическим взглядом". Вам, естественно, не надо сидеть, уставившись на другого человека, но ваш взгляд должен быть твёрдым, показывая вашу собственную волю и сосредоточенность. В продолжении разговора, естественно, вы будете менять направление своего взгляда, но как только вы собираетесь сделать предложение партнёру, подтвердить его слова или что-то потребовать, вы вновь должны направить на него твёрдый, решительный магнетический взгляд, смотря ему прямо в глаза. Это в высшей степени важно.

Говоря о деле, сохраняйте серьёзное выражение лица, поддерживайте внимание в собеседнике. Когда вам нужно высказать свои требования, делайте это в ясной, определённой, серьёзной форме, не в сводя с него взгляда, выражая глазами желание, чтобы он поступил именно так, как вы просите. Всеми средствами не давайте ему в эту минуту отвернуться от вас. Удерживайте его внимание. Если вы сумеете захватить всё внимание "активного брата", то ему

будет уж слишком затруднительно следить за своим пассивным братом, и тогда тот будет слушать, что вы говорите.

Если же собеседник станет избегать вашего взгляда, вы вновь сумеете привлечь его внимание, смотря несколько в сторону, но наблюдая за ним уголками глаз. Увидев, что вы смотрите в другую сторону, захочет и на вас бросить взгляд. Вы должны подкараулить этот вороватый взгляд, и в тот момент, когда вы заметите, что собеседник смотрит вам в лицо, немедленно направьте быстрый, острый и решительный взгляд на него, выдерживая его взор силой воли. Это как раз и будет наилучшим моментом нанести ему верный удар. Вы захватываете его в невыгодном положении, когда появляется удобный психологический момент для решительного наступления.

Если же вам не удаётся заставить его посмотреть на вас описанным способом, хорошо бы иметь под рукой образец, рисунок, модель, словом, что-нибудь, что имеет отношение к вашему делу. Вы заметите, что посмотрев на показанный ему предмет, собеседник невольно вскинет на вас глаза. Он может сделать это в любой момент, но вы должны всегда наготове направить на него твёрдый магнетический взор с решительным внушением. Если вы сумеете захватить его внимание и будете смотреть во время беседы прямо в глаза собеседнику, то безусловно повлияете на него. Конечно, успех гарантирован в том случае, если ваш деловой партнёр не знаком с законом духовного превосходства. В противном случае повлиять на него непосредственным образом будет крайне трудно. Но, честно говоря, таких людей крайне мало, немногие обладают знаниями духовного превосходства. Так что вам не следует слишком беспокоиться на этот счёт.

Может случиться так, что ваш собеседник просто почувствует влияние, которое вы на него оказываете. Ради самозащиты он захочет прекратить разговор. Вы не должны позволить ему сделать это! Ведь вы уже добились своего влияния, так что нужно довести дело до конца. Не оставляйте собеседника до тех пор, пока не добьётесь того, за чем пришли.

Нелишним будет сказать вам, что человеку весьма затруднительно рассуждать и ясно обдумывать что-либо, если он находится под влиянием магнетического взгляда. Поэтому и вам следует беречься от такого влияния, происходящего от других. Вы должны сохранять устойчивое духовное положение, если замечаете, что кто-то пытается повлиять на вас. Твёрдо держитесь мысли, что вы непоколеби-

мы и на вас невозможно оказать влияние. Такое душевное равновесие предохранит вас, но сами вы, конечно, должны действовать по отношению к другому в противоположном направлении.

Если кто-то пытается заинтересовать вас своим предложением, не позволяйте ему привлекать ваш взгляд непрерывно в течение всего разговора. Вы можете, не показывая вида, что избегаете его взгляда, смотреть в сторону, хотя и преднамеренно, но самым непринуждённым образом. Это даст вам время немного поразмыслить и сохранить равновесие. Когда же вы получите предложение, посмотрите в сторону, как будто тщательно обдумываете каждое слово, сказанное собеседником. Но если ему всё-таки удастся сделать вам внезапное внушение или предложение, поймав ваш взгляд, то не отвечайте ему, пока не отведёте своих глаз на минуту в сторону и не восстановите своего душевного равновесия.

Если вы решили ответить "нет", то говорите это прямо, смотря ему в глаза решительно и твёрдо. Естественно, недопустима и малейшая грубость при отказе. Помните: если вы находитесь в сомнении, то всегда говорите "нет". Особенно будьте настороже в отношении коварного внушения, которое даётся в психологический момент - там как раз и находится главная опасность. Пусть ваш собственный "активный брат" будет всегда наготове и не позволяйте своему собеседнику сказать хоть слово вашему собственному "пассивному брату". Они всегда стремятся переговорить друг с другом, но вы должны наложить на это своё твёрдое запрещение.

Человек, который ведёт разговор, - если он только понимает толк в деле - всегда является активной стороной, тогда как слушатель - всегда более или менее пассивной. Чем внимательнее он слушает, тем более делается пассивным. Активное (положительное) всегда сильнее пассивного (отрицательного), поэтому следует стараться избегать восприятия положительных внушений, когда сам находишься в пассивном положении.

Вы должны научиться делать внушения в настойчивой, твёрдой форме. Голос ваш должен показывать, что вы уже ожидаете исполнения своих внушений, а ваш ум должен сохранять уверенность, что такая воля непременно будет исполнена. Если вы мысленно создадите в своём мозге образ того, что мы называем уверенной настойчивостью, то вы будете в состоянии понять и идею, которую мы хотим реализовать, давая вам совет делать внушения надлежащим образом. Вам поможет также лекция о сосредоточенности.

ТРИДЦАТАЯ ЛЕКЦИЯ

МАГНЕТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД

То, что мы называем “магнетическим взглядом”, есть ни что иное как выражение сильного мысленного требования при помощи глаз, которые приспособлены для такого твёрдого, упорного и положительного взгляда. Как достигается мысленное напряжение, будет объяснено далее. Теперь же поговорим о самом взгляде.

Внимательно прочтёте и выполните все упражнения, которые мы рекомендуем. Они помогут вам выработать взгляд, чувствительный для других. Немногие будут способны выдержать ваш взгляд. Вы заметите, что люди становятся беспокойными и растерянными, если встречаются с вами глазами. Когда вы достигнете полного совершенства и приобретёте твёрдый магнетический взгляд, вы сможете вполне оценить то, что приобрели.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Возьмите лист белой бумаги величиной в двадцать квадратных сантиметров и нарисуйте на нём кружок размером приблизительно с полтинник. Закрасьте кружок, чтобы пятно резко выделялось на белом фоне.

Теперь прикрепите лист бумаги с кружком на стене на уровне ваших глаз, когда вы сидите на стуле. Стул расположите посредине комнаты.

Пристально разглядывайте чёрный кружок. Смотрите твёрдо не мигая, в течение одной минуты. Затем дайте глазам отдохнуть и повторите упражнение. Сделайте его пять раз.

Оставьте стул на прежнем месте, а листок с кружком передвиньте вправо приблизительно на метр от первоначального положения. Смотрите на стену прямо против себя, затем, не поворачивая головы, бросьте взгляд направо и упорно смотрите на пятно также в продолжении минуты. Сделайте это упражнение четыре раза.

Затем поместите лист той же бумаги на метр влево от первоначального положения и опять сосредоточьте свой взгляд на пятне в течение одной минуты. Повторите упражнение пять раз.

Делайте эти упражнения три дня. Затем постепенно увеличивайте время разглядывания пятна до двух минут. Спустя ещё три дня увеличьте время до трёх минут. Продолжайте тренировки, увеличивая время на одну минуту каждые три дня. Некоторые люди вырабатывают у себя способность смотреть не мигая и не заставляя глаза слезиться в продолжении двадцати - тридцати минут. Но мы вам не рекомендуем переступать предел пятнадцати минут.

Это упражнение очень важно. Вы будете в состоянии решительно и твёрдо смотреть на всякого человека, с кем бы ни заговорили. Глаза примут сильное, убедительное выражение и дадут вам возможность бросать взгляд, который мало кто сможет вынести. Конечно, эти упражнения скучноваты, но вы будете вознаграждены за потраченное время. Если вы занимаетесь гипнозом, то твёрдый взгляд, выработанный с помощью этого упражнения, окажет вам существенную помощь.

2. Вы можете дополнить первое упражнение предлагаемым ниже. Это позволит избежать однообразия, кроме того вы приучите себя смотреть в глаза другим безо всякого замешательства.

Встаньте перед зеркалом и пристально смотрите в отражение своих глаз. Время, как и в предыдущем упражнении, следует увеличивать постепенно. Это упражнение приучит вас выносить взгляд других без особых затруднений, а также даст вам умение придавать своим глазам любое выражение, какое вы захотите. Вы сможете зафиксировать характерные выражения своего взгляда и запомнить их, чтобы при случае использовать.

Это упражнение следует выполнять систематически. Лучшие результаты достигаются при последовательном повторении первого и второго упражнений.

3. Встаньте напротив стены на расстоянии метра. Прикрепите на уровне глаз листок бумаги. Сосредоточьте взгляд на закрашенном пятне, и начинайте вращать головой. Так как это упражнение заставляет вращаться глаза, удерживая в то же время пристальный взгляд в одной точке, то оно весьма полезно для развития глазного нерва и глазной мускулатуры. Вращайте голову в различных направлениях. Но вначале это упражнение проводите осторожно, с непривычки у вас может закружиться голова.

4. Встаньте спиной к стене, смотря прямо на противоположную стену, и начинайте быстро перебегать глазами с одной точки стены на другую: направо, налево, вверх, вниз, зигзагами, кругами и так далее.

Как только глаза станут уставать, немедленно прекратите упражнение. А прежде чем окончить его, лучше всего было бы остановить взгляд на одной точке, чтобы глаза успокоились. И это упражнение рассчитано на укрепление нервов и мускулатуры глаза.

5. Усвоив твёрдый взгляд, вам нужно развить и уверенность во взгляде. Для этого уговорите кого-нибудь из своих друзей, чтобы он позволил испробовать на себе силу вашего взгляда.

Усадите своего друга напротив себя и смотрите на него спокойно, пристально и твёрдо. Выражайте глазами просьбу, чтобы он тоже смотрел на вас столько, сколько может. Вы заметите, что довольно быстро утомите своего приятеля, и когда он скажет вам:" Хватит!", то будет находиться уже почти в гипнотическом состоянии.

Мы должны предупредить вас, что не следует посвящать в свои занятия ни близких, ни знакомых. Это может возбудить только подозрения против вас. В некоторых случаях возможны даже препятствия со стороны посторонних вашим занятиям. Сохраняйте свой секрет, чтобы ваша сила проявилась в последствии не на словах, а на деле.

Уделите выполнению упражнений определённое время. Не надо торопиться! Следуйте законам природы и развивайте свои способности постепенно. Старайтесь не мигать и не щуриться. Также совершенно незачем неестественно расширять веки. Вы можете избавиться от этих привычек с помощью собственной силы воли.

Если в ходе тренировок ваши глаза будут сильно утомляться, сполосните их холодной водой и тотчас почувствуете облегчение. Уже через несколько дней после начала тренировок вы заметите, что глаза перестанут уставать.

ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ ЛЕКЦИЯ

СИЛА ВОЛИ

Сила воли - одна из могущественных сил человеческой природы и в то же время нам наименее известная. Она бессознательно применяется практически всеми людьми. Некоторые сознают её действие, не понимая законов её возникновения и развития. Но большинство даже не задумывается, что же это такое. Если вы приложите необходимые старания, то сумеете развить силу воли. Предлагаем вам несколько упражнений для этой цели.

Лучшими упражнениями для развития силы воли являются упражнения на сосредоточение. Сначала постарайтесь выполнить лёгкие упражнения. Когда у вас появятся первые успехи, переходите к более трудным. Совершенство достигается только практикой.

В ходе тренировок вы не должны морщить лоб, сжимать кулаки или делать что-нибудь подобное. Сила обусловлена спокойствием и невозмутимостью. Ваша сила воли должна проявляться в том, что вы заставляете других выполнять ваши внушения и ваши желания. Итак, упражнения.

1. Когда вы идёте по улице, сосредоточьте всё своё внимание на ком-либо идущем впереди. Расстояние между вами и этим человеком должно быть не более трёх метров. Направьте твёрдый, пристальный взгляд на идущего впереди, фиксируя свой взгляд на его затылке. Пристально смотря на точку в затылке у основания мозга, твёрдо пожелайте, чтобы этот человек повернулся и посмотрел на вас. После небольшой практики вы усовершенствуетесь в своём умении. Вашему влиянию будет подчиняться множество людей. Надо сказать, что женщины более восприимчивы к этому духовному влиянию, чем мужчины.

2. Направьте свой взгляд на кого-нибудь, когда вы сидите на концерте или в театре, фиксируя взгляд на той же точке, что и в предыдущем упражнении. При этом настойчиво пожелайте, чтобы данный человек повернулся к вам. Вскоре вы увидите, что избранный вами человек начнёт ёрзать, волноваться, испытывать беспокойство. Наконец, обернувшись, он посмотрит на вас. Этот опыт лучше воздействует на тех, кто знаком с вами, чем на посторонних

людей. Чем лучше вы знакомы с испытуемым, тем быстрее сможете оказать на него влияние.

Эти два упражнения могут видоизменяться - в зависимости от вашей собственной изобретательности. Принцип же воздействия один и тот же - а именно сосредоточенный взгляд и сильная, настойчиво ожидающая воля или требование результата. Вы знаете, что с помощью сильного сосредоточения сила воли может развиться. Но если у вас встретятся затруднения при тренировках, то это означает, что ваша сила воли ещё недостаточно развита.

3. Выберите одного человека из толпы на противоположной стороне улицы. Пусть человек идёт чуть-чуть левее или правее точки, находящейся ровно против вас. Вы должны упорно смотреть перед собой, не показывая вида, что глядите на данного человека. Вам нельзя терять его из вида, то есть постоянно держите его в поле зрения. Направьте на него непреклонное умственное требование, твёрдо ожидая, что он повернётся и посмотрит в вашем направлении. Если вы точно выполните все наши указания, то увидите, что через некоторое время человек действительно оглянется и посмотрит в вашу сторону. Иногда взгляд бросают бессознательно, в других случаях на вас будут смотреть внезапно и резко. Человек, который неосознанно повиновался вашему призыву, зачастую будет иметь смущённый, и даже глупый вид, встретившись с вашим твёрдым, решительным взглядом.

4. Если вы с кем-нибудь разговариваете и ваш собеседник не может найти нужного слова, устремите на него упорный взгляд в соединении с сильным умственным внушением. В большинстве случаев он немедленно произнесёт внушённое ему слово. Ваше слово должно быть вполне подходящим, иначе у пассивного разума могут появиться колебания - применять его или нет. Тогда активный разум этим словом не воспользуется, а найдёт другое. Некоторые люди, посвятившие себя изучению предмета, о котором мы ведём речь, применяли этот опыт даже над публичными ораторами, проповедниками и так далее.

5. Интересен опыт, когда тренирующий свою силу воли человек заставляет по своему желанию идти кого-нибудь в определённом направлении. Этот опыт можно проделать, идя позади какого-нибудь человека. Взгляд необходимо фиксировать, как обычно, у основания мозга. Когда кто-нибудь приближается к испытуемому вами лицу, вы мысленно приказываете последнему обойти идущего навстречу справа или слева.

Вы можете попробовать выполнить такую же задачу с человеком, который идёт навстречу вам. В этом случае вам следует продолжать свой путь, не сворачивая с дороги ни вправо, ни влево. Одновременно вы должны направить свой взгляд на приближающего к вам человека, мысленно приказывая ему свернуть согласно вашему желанию направо или налево.

6. Встаньте около окна и направьте свой взгляд на проходящего по улице человека, упорно желая, чтобы он, проходя мимо вас, повернул голову и посмотрел в вашу сторону. Вы убедитесь, что в семи случаях из десяти вам будут повиноваться. Конечно, в том случае, если ваша способность сосредотачиваться развита в достаточной степени. Даже безо всякой практики в развитии сосредоточенности вы будете способны довольно часто оказывать влияние на проходящих мимо вас людей. Результаты окажутся ещё более впечатляющими, если вы будете стоять у окон нижнего, а не верхнего этажа. Стремление к повиновению, которое выражается в обыкновенном повороте головы, гораздо легче внушаемо и исполнимо, чем повиновение, заключающееся в том, что нужно поднять глаза наверх. Так что процент удачи в последнем случае будет неизмеримо выше.

Эти упражнения помогут вам уверовать в собственные силы, в то, что вы на деле способны посылать мыслительные импульсы. Конечно, эти опыты нельзя назвать значительными и они малоценны для развития духовных сил, но всё же являются неплохой подготовкой для развития силы воли. Такие опыты никогда не должны служить вам забавой или средством развлечения друзей. Воспитание силы воли не может удовлетворять грубое любопытство.

ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ ЛЕКЦИЯ

ПРИТЯГАТЕЛЬНАЯ СИЛА МЫСЛИ

Когда мы думаем, мы распространяем вокруг себя тончайшие мыслительные вибрации. Характер исходящих от нас мыслительных колебаний вполне обуславливается сущностью самой мысли. Если бы мысли имели цвет, то мы увидели бы, что наши трусливые или нехорошие мысли повисли над самой землёй в виде тяжёлых облаков. Свои же ясные, счастливые и уверенные "я могу", "я хочу" мысли мы бы увидели как светлые перистые облака, несущиеся и смешивающиеся с подобными же мыслями. Цепи этих облаков клубились бы высоко над кучами плотных образований, которые образуются от трусливых и завистливых мыслей, выражающих в словах "я не могу".

Мы уже говорили, что наша мыслительная деятельность всегда производит известное действие как на нас самих, так и на окружающих. Вам будет нелегко освободиться от этих проявлений вашего духа. Если вы распространяете дурные мысли, то сами становитесь предметом для их действия. Ваша единственная надежда нейтрализовать и обезвредить эти вредные и неблагоприятные последствия - изменить образ мыслей. Иначе вы будете страдать не только от тяжёлых мыслей, созданных своим собственным умом, но и от подобных же мыслей других людей. И чем больше вы будете мыслить в таком духе, тем хуже будет ваше собственное состояние.

С другой стороны, ваши собственные светлые, весёлые и счастливые мысли притянут к себе подобные им самим. Вы будете чувствовать себя веселее, радостнее и счастливее из-за их совместного воздействия. Эта абсолютная истина, но вы не принимайте её не веру, а убедитесь на собственном опыте.

Когда вы будете проводить опыты, обязательно внушите себе уверенность в успехе. В этом случае вам удастся получить более быстрые и ощутимые результаты. Несмелые мысли окажут более слабое воздействие по сравнению с уверенными и твёрдыми. Если же не сумеете отделаться от мысли "я знаю, что я не могу", то вы

привлечёте к себе силу других мрачных мыслей того же рода и действительно ничего не сможете сделать.

Вы должны поддерживать в себе и распространять кругом твёрдую и уверенную мыслительную волну "я могу", которая привлечёт к вам другие подобные мыслительные волны и что окажет на ваши силы благоприятное действие.

Хорошие мысли притягивают хорошие, дурные мысли - дурные. Если вы питаете к человеку ненависть и посылаете ему мысли, полные ненависти, вы получите ненависть обратно и вокруг вас будет существовать ненавидящий мир. В мире мысли вы с хорошим процентом получаете обратно то, что даёте. Если вы будете посылать хорошие мысли, то к вам возвратятся точно такие же - и со значительным приростом. Вы будете хорошо себя чувствовать в обществе доброжелательно относящихся к вам людей и благодаря этому только выиграете. Попробуйте на практике мыслить подобным образом хотя бы месяц - вы увидите не только громадную перемену в самом себе, но почувствуете изменение в отношении к вам со стороны окружающих.

Существуют две мысли, которые могут нанести самый большой вред и от которых вы должны избавляться в первую очередь. Речь идёт о ненависти и страхе. Печаль представляет собой разновидность страха, а зависть, недоброжелательность, злоба - многочисленные проявления ненависти.

Поговорим о жизненном успехе, которого можно добиться с помощью притягательной силы мысли.

Для успешного достижения мысленно намеченного идеала необходимо: во-первых, иметь непреодолимое желание (а не пустую прихоть), во-вторых, полную уверенность в своих способностях реализовать это желание. В-третьих, - твёрдое решение достичь своей цели, а не только намерение "я попытаюсь".

Если вы сумеете думать именно в таком направлении, то успех вам гарантирован. Мысли подобного рода разовьют ваш характер и выработают способность достигать цели, так как мысли воплощаются в действии. Они дадут вам твёрдую силу для влияния на других. Они вызовут к действию мыслительные волны, которые привлекут вам на помощь себе подобные.

Если же вы будете думать "я не могу", то на самом деле почувствуете, что не можете.

Притягательная сила мысли может привлечь к вам людей, которые интересуются одним с вами делом или бизнесом. Эти люди почувствуют влечение к вам, а вы - к ним. Она привлечёт к вам людей, которым нужны ваши услуги или помощь - они получат от вас пользу к вашей выгоде. Она привлечёт к вам также тех, кто может оказать помощь вам, а также содействовать вашим интересам.

Конечно, вам приходилось чувствовать симпатию и влечение к человеку, которому вы должны были оказать помощь прежде, чем окончательно договорились о деле. Почему? Почему вы охотно покровительствуете одному и недоверчиво относитесь к другому, который, вроде бы, не хуже первого? Только благодаря силе мыслительных колебаний.

Запомните: всё то, что вы будете твёрдо и уверенно желать, будет принадлежать вам. Попробуйте, отнеситесь к этому серьёзно - и вы достигнете успеха.

ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ ЛЕКЦИЯ

ВОСПИТАНИЕ СИЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Человек с помощью силы воли может так развить свой характер, что будет в состоянии сделать всё, что только ни пожелает. Человек вне всякого сомнения может себя переделать. Он всегда может стать тем, чем желает быть. Конечно, это смелое заявление, но всё же оно - абсолютная истина.

Каждое явление имеет свою причину. Деловых успехов можно достигнуть известными качествами ума, характера и темперамента. Вы должны изучить себя - это даст возможность убедиться, что все названные качества у вас существуют и вы можете развить их ещё больше. Ведь именно их развитие может стать ключом к успеху.

Вы знаете уже, что необходимые вам качества - это энергия, честолюбие, решительность, мужество, уверенность, настойчивость, терпение, осторожность и некоторые другие. Все люди могут обладают ими - кто в большей, кто в меньшей степени. И каждый человек сам знает, каких именно качеств ему не достаёт. Он никогда не скажет о своих недостатках ни друзьям, ни жене, но осознание, что именно данных свойств ему не хватает, глубоко таится в глубине души.

Если бы человек знал, как изменить свой характер к лучшему, он, безусловно, действовал бы в этом направлении. В этом нет никакого сомнения. Но у него нет уверенности и настойчивости мысли, необходимой для достижения свой цели. У него нет желания утруждать себя. Если бы какой-нибудь великий учёный объявил, что ему удалось открыть удивительное средство, которое может развивать недостающие качества духа, то весь мир устремился бы к нему. Тысячи пожелали бы обладать этим средством, и не было бы нужды ни в диагнозе, ни в рецептах.

Но чудес не бывает. Нет лекарств, которое могло бы оказать воздействие на ваш характер. И никогда такого не будет. Желаемого результата можно достичь только благодаря изучению и применению закона духовного превосходства.

Следует помнить, что мы и в физическом, и в духовном смысле - результат наших собственных привычек. Наш характер в большинстве случаев является результатом привычек определённого мыш-

ления. Вполне возможно, что нам присущи наследственные импульсы, благодаря которым мы приобретаем одни привычки и избавляемся от других. Но мы постоянно двигаемся по линии наименьшего сопротивления. Мы идём проторенными мыслительными тропинками, не думая о том, что нам нужно торить новые. Мы сознаём, что новые тропинки будут лучше и идти по ним можно легче, чем по старым. Мы знаем всё это. Почему же не стараемся проложить новых путей? просто потому, что не хотим утруждать себя. У нас не хватает силы воли, решимости и настойчивости для того, чтобы это сделать.

Конечно, всё это вам давно и хорошо известно. Но сейчас мы хотим предложить вам способ, очень простой и практичный, как можно переделать себя.

Мы уже говорили, что ваш разум обладает двумя функциями - активной и пассивной. От активной функции зависит волевое и самостоятельное мышление, пассивная же функция выполняет всё то, что указывает ей активная. Пассивная функция - это та часть сознания, с которой оперирует гипнотизёр после того, как усыпить активную функцию, критикующую часть сознания. Пассивная функция, хотя и не обладает свойствами активной, всё же правит нами, если мы не умеем с ней обращаться. Она является функцией привычек. На неё легко влиять благодаря тому, что она не обладает устойчивостью. Внушайте ей постоянно что-нибудь, чего бы вы хотели добиться, и она согласится, привяжется к этой мысли так, как была привязана к предыдущей. В этом заключается секрет уничтожения мыслительных привычек - привычек действия, настроения и характера. Внушение, под руководством которого действует пассивная функция, может исходить из нашего активного разума или от разума окружающих.

Для уничтожения старых мыслительных привычек и замены их новыми мы можем применить несколько способов. Одни могут достичь результата с помощью прямого усилия воли. другие - при помощи гипнотического внушения опытного гипнотизёра. Третьи - при помощи так называемого самовнушения, исходящего от активного разума и направленного на разум пассивный. Четвёртые - при помощи особого приёма, который я называю поглощением мысли.

Уничтожить мыслительные привычки при помощи прямого усилия воли - тяжёлая вещь . Этот способ может принести успех только сильным, между тем как слабые приходят в уныние, испытывают отчаяние, падают духом. Мы достигаем результата при помощи

напряжения воли или вернее, при помощи укрепления активной функции разума, волей, заставляя её действовать и приказывать пассивной функции отказаться от старых мыслительных привычек и принять новые. Это замечательное дело, но выполнять его чрезвычайно трудно.

Такого же результата можно достигнуть более лёгким способом. Этот способ - изменение мыслительных привычек с помощью гипнотического внушения. Нужно только, чтобы вами занялся профессиональный гипнотизёр., осведомлённый о методах устранения ненужных мыслительных привычек. Не доверяйтесь шарлатанам! Вообще, решаясь на гипнотическое воздействие, нужно соблюдать большую осторожность. Не стоит доверяться человеку только потому, что он способен оказывать гипнотические внушения - ведь не берут кассиром в банк человека только потому, что он умеет быстро считать деньги...

Третий способ заключается в достижении результата при помощи самовнушений. Мы считаем его превосходным, особенно если он сопровождается поглощением мысли. При самовнушении вы просто постоянно повторяете пассивному разуму, что у вас существуют новые привычки (не обращая внимания на старые) и пассивный разум, несмотря на то, что вначале оказывает сопротивление, в конце концов примет то, что вы навязываете ему как истину. Он усвоит новые мыслительные привычки как свои собственные мысли, подобно тому, как поступают многие люди в подобных обстоятельствах. Самовнушение является, по сути дела, самогипнозом пассивного разума, который проводится активным.

Четвёртый способ - поглощение мыслей. Он заключается в том, что вы приводите сами себя в полнейшее пассивное состояние, делая частые промежутки и напряжённо сосредотачиваясь на идее, что новая мыслительная привычка существует. Представляйте себя с помощью своего воображения человеком, который уже обладает желаемыми качествами. Вы должны постоянно сохранять эту мысль. Вы всегда должны представлять себя тем, кто обладает данной привычкой - в каждый свободный момент, днём и ночью, стараясь при этом всеми способами укреплять себя в этом убеждении. В этом и выражается настоящее действие пассивного разума, поддерживаемое воображением. Способ кажется очень простым, а достигаемые с его помощью результаты чуть ли не граничат с чудом.

Данный метод - один из наиболее лёгких и действенных для выработки характера. Воображаемые вещи становятся реальными в

самый короткий срок, так как результаты следуют непосредственно за исполнением.

На наш взгляд, комбинирование самовнушения и поглощения мыслей представляет идеальный способ для образования новых черт характера. Если применять их настойчиво, то результаты не заставят себя долго ждать.

Рассмотрим несколько конкретных примеров.

Предположим вам нужно избавиться от мыслей страха. Сначала применим способ - силу воли. Скажите самому себе : "Я не хочу бояться, я приказываю страху исчезнуть!" Это трудно, но попробовать всё -таки стоит.

Затем примените гипнотическое воздействие. Обратитесь к опытному гипнотизёру. Он успокоит ваши нервы, расслабит мускулы, приведёт вас в состояние полнейшего психического покоя. Затем он отвлечёт ваше индивидуальное сосредоточенное внимание и выполнит ряд настойчивых повторных внушений бесстрашия, смелости, самоуверенности и так далее. Опытный гипнотизёр обстоятельно ознакомится с каждым отдельным случаем и при помощи умело выбранных внушений поможет вам приобрести новые мыслительные привычки взамен старых, Блестящие результаты получаются при использовании гипноза!

Теперь пришла пора заняться самовнушением. Вы должны постоянно мысленно повторять: "Я не боюсь. Я уверен в самом себе", "Я уничтожил боязнь", "Я не чувствую страха". Эти самовнушения вы должны делать совершенно серьёзно, как будто вы делаете их другому человеку Скажите своему пассивному разуму, что вы абсолютно уверены в том, что говорите. Тогда он окажет полное доверие вашим словам. Считая же их правильными, последует им. Если вы будете применять этот метод уверенно и вполне серьёзно, то быстро заметите его благотворное воздействие. Вы не должны забывать, что если пассивный разум тревожит ваше сознание боязливыми мыслями, то вы должны удвоить свои уверения в безбоязненности, и мысль о страхе исчезнет. Сначала, конечно, вам будет трудно, так как мысли о страхе легко внедряются в сознание. Но затем вы научитесь избегать мыслей о страхе, вы будете уметь устранять их.

А сейчас введите в действие способ поглощения мысли. Приведите себя в состояние, когда вы будете способны к восприятию внушений, то есть в пассивное. Это следует делать точно так же, как вы вели себя перед гипнотическим сеансом. Чем пассивнее вы будете, тем лучше окажутся результаты. Благодаря этому вы освободите актив-

ный разум от его обязанностей и предоставите пассивному разуму контроль над вами. Затем вы должны сосредоточиться на мысли "я не боюсь" и на других ей подобных. Вы представляете сами себя отважным, не чувствуете страха, обладающим духовным и физическим мужеством и как бы прогоняющим боязливые мысли при помощи "психической дубинки". Вы должны постоянно думать о бесстрашии. Лучше всего вести себя так, как актёр,который сильно увлёкся своей ролью. Воображаемый характер вскоре станет действительным. После непродолжительной практики он станет совершенно естественным.

Как мы уже говорили, комбинация поглощения мыслей и самовнушения является идеальным способом для образования новых черт характера. Мы хотим предложить вам также несколько упражнений, которые окажут пользу в занятиях с поглощением мысли.

1. Найдите уединённое, спокойное место, по мере возможности изолированное от всякого шума. Если создать идеальные условия невозможно, то остановитесь на наиболее подходящих. Нужно устранить отвлекающие мысли и углубиться в себя.

2. Непринуждённо и комфортабельно расположитесь на диване, в кресле. Расслабьте мышцы, устраните нервное напряжение и отбросьте всякое беспокойство. Делайте медленные и глубокие вздохи, задерживая немного дыхание перед выдохом. Глубокие вдохи продолжайте до тех пор, пока у вас не наступит полнейшее спокойствие.

3. Всё своё внимание сосредоточьте на самом себе, устраняя при этом все внешние раздражители.

4. Когда вы полностью расслабитесь и физически, и духовно, твёрдо, спокойно и упорно сосредоточьте свою мысль на слове "бесстрашие", предоставив ему возможность запечатлеться в вашем мозге. Отдайтесь этой мысли полностью. Одновременно думайте о значении этого слова, о характере человека, который обладает данным качеством.

5. Вызовите в своём изображении свой собственный образ - но такой, будто вы уже на самом деле обладаете желаемым качеством. Представляйте себя делающим смелые и бесстрашные поступки. Пусть в своём воображении вы будете смело и легко общаться с людьми, то есть полностью отдайтесь мысли, что вы уже на деле стали совершенно бесстрашным человеком. Все свои мечты всегда заканчивайте решительным "я могу!". Это удвоит вашу силу и уверенность.

6. Повторяйте эти упражнения как можно чаще. Они подобны капле, которая в конце концов может продолбить камень. Часто повторяемые мысли принимаются и как бы увеличиваются в размерах. Полезно проделывать эти упражнения перед сном, когда вы впадаете в дремотное состояние. Подойдёт и бессонница. Эти упражнения не только не препятствуют наступлению сна, а наоборот, ускоряют приход его.

Мы рассмотрели тот вариант, когда нужно было внушить себе мысль о смелости и устранить мысли о страхе. Его можно заменить на другой, где опорным словом будет характеристика той черты характера, которой вы желаете обладать. Если вы склонны к бездействию, лени, изберите опорным словом слово “деятельность” или “энергия”.

Не расстраивайтесь, если результаты не появятся мгновенно. Они придут со временем. Для этого только необходима постоянная практика. Дух можно развить точно так же как и мышцы - с помощью постоянных тренировок.

ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ ЛЕКЦИЯ

ИСКУССТВО КОНЦЕНТРАЦИИ

Мы все понимаем, что самая трудная работа будет выполнена с лёгкостью и с лучшим качеством, если мы сможем сконцентрироваться на ней. Интерес и ум, которые человек вкладывает в свою работу - результат добровольного сосредоточения. И каждый, кто разовьёт в себе искусство сосредоточения, достигнет желаемых результатов. Попробуйте, и вы убедитесь в этом.

Сосредотачивающейся человек концентрирует своё внимание и силу мысли на одном предмете. Результат выражается в том, что каждое его действие, вольное или невольное, направлено к достижению цели. Для того, чтобы получить наилучшие результаты от мыслительной силы, вам, безусловно, необходимо научиться сосредотачиваться. Концентрируя свои мысли, вы увеличиваете тем самым их напряжённость. Мы предлагаем вам несколько упражнений, которые помогут вам развить в себе способности к глубокому сосредоточению. Помните только, что важнейший принцип сосредоточения - концентрирование внимания на одной определённой мысли или на одном определённом действии. Каждое упражнение, которое содействует способности устранять при помощи силы воли несущественные мысли, обладает ценностью лично для вас.

Итак, упражнения, развивающие способность к концентрации.

Первое условие концентрации заключается в умении устранять посторонние мысли, звуковые и зрительные впечатления, уничтожать невнимательность и получать полный контроль над телом и духом.

Первое упражнение нужно научиться делать в совершенстве. Только затем можно переходить к следующим. Это упражнение учит контролировать мышечные движения. На первый взгляд оно может показаться очень простым, но это далеко не так.

Я СИЖУ СПОКОЙНО. Это нелёгкое дело. Оно является прежде всего испытанием вашей способности сосредотачиваться, задерживать невольные движения . После небольшой практики вы будете в состоянии сидеть совершенно спокойно пятнадцать минут и даже больше.

Сядьте на стул и примите удобное положение для вас. Расслабьте мышцы и постарайтесь сохранять полнейшее спокойствие в течение пяти минут. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока не станете способны делать его совершенно легко. Затем увеличьте время тренировки до десяти минут. После достижения успеха продлите время ещё на пять минут.

Имейте ввиду, что вы не должны сидеть в полном оцепенении. Мускулы обязаны быть совершенно расслабленными. Данный способ, кроме всего прочего, очень хорош, когда вы хотите как следует отдохнуть.

Я МОГУ ДЕРЖАТЬ РУКУ. Сядьте прямо. Поднимите голову, выдвините вперёд подбородок и расправьте плечи. ВЫтяните правую руку в правую сторону на одном уровне с плечом. Поверните голову и направьте на руку пристальный взгляд. Держите её в таком положении минуту. Такое же упражнение выполняйте и с левой рукой. Когда упражнение не будет составлять для вас никакого труда, увеличьте время до двух минут, затем до трёх и так далее всего до пяти минут. Ладонь руки должна быть обращена вниз. Направляя взгляд на кончики пальцев, вы всегда сможете увидеть, сохраняет ли рука спокойное положение.

Я МОГУ ДЕРЖАТЬ СТАКАН. Наполните стакан или рюмку водой до краёв и возьмите в руку. Вытяните руку прямо перед собой. Смотрите на стакан и постарайтесь держать руку так спокойно, чтобы не были заметны никакие колебания воды. Начните с одной минуты и постепенно увеличьте время тренировок до пяти минут. Попеременно держите стакан в правой и левой руке.

Следующие упражнения дадут возможность подчинить непосредственному контролю непроизвольные движения мышц.

Сядьте прямо перед столом, положите обе руки на него и сожмите их в кулаки. Поверните сжатые кулаки ладонями вверх так, чтобы сверху лежал большой палец. Внимательно смотрите на кулак. Затем постепенно отодвигайте большой палец, сосредотачивая всё своё внимание на этом действии. Затем медленно разогните указательный палец, затем, следующий и так далее, до мизинца. После этого проделайте обратные движения, загибая пальцы снова в кулак. Также поступите и с левой рукой. Повторите это упражнение пять раз для каждой в течение одного сеанса, затем увеличивайте число повторений до десяти.

Положите правую руку на колено, сжав все пальцы, за исключением указательного, вытянутого вперёд, в кулак. Медленно водите

указательным пальцем из стороны в сторону, сосредотачивая всё своё внимание на его кончике.

Следующее упражнение поможет вам научиться сосредотачивать своё внимание на некоторых предметах. Возьмите обыкновенный карандаш и сконцентрируйте на нём всё своё внимание в течение пяти минут. Пристально смотрите на него. Поворачивайте, исследуйте его, думайте о его качествах, о материале, из которого он сделан, о процессе производства карандашей и так далее. Ни думайте ни о чём другом, кроме этого карандаша. Представьте себе, что изучение этого карандаша составляет для вас задачу жизни. Пусть для вас не существует ничего более важного, чем этот карандаш. Не позволяйте своему вниманию отвлекаться от карандаша.

Когда вы будете делать это упражнение, то увидите, что ваше внимание норовит ускользнуть от столь неинтересного предмета, как карандаш - вы ни в коем случае не должны допускать этого. Когда вы сумеете научиться полностью овладевать своим вниманием, то одержите громадную победу.

* * *

Продолжайте упражняться в концентрации, в развитии силы воли - вы станете настоящим гигантом по сравнению с теми людьми, которые не обладают этой силой. Испытайте свою силу воли над самим собой и делайте это до тех пор, пока у вас не появится уверенность, что уж над собой вы точно приобрели власть. Не удовлетворяйтесь ничем другим. Когда вы сумеете этого достигнуть, то вам будет принадлежать власть и над другими.

ГИПНОТИЗМ

полное руководство к освоению гипноза, месмеризма и внушения. Врачебное и воспитательное применение гипнотизма

Подписано в печать 06.06.91. Формат 60×84/16.
8,37 усл. печ. л. Тираж 50000 экз. Заказ № 224.
Договорная цена. Издательство "Авотс",
226050, г. Рига, бульвар Аспазияс, 24. Отпечатано в Издательстве ЦК КП Латвии, 226081
Рига, Баласта Дамбис, 3.

